स्वेट मार्डन

दुःख और चिंता क्यों?

जो विचारों और भावनाओं पर विजय पा लेता है,
वह उन्नति के द्वार पर जा खड़ा होता है।

दुःख और चिन्ता क्यों ?

स्वेट मार्डन

- अपने मन से भय, संकोच, घबराहट निकाल दीजिए। जिस कार्य को भी करें, विश्वासपूर्वक कीजिए। यह बात मन में अच्छी तरह जमा लें कि आप उस कार्य में सफलता प्राप्त करके रहेंगे। जब आपको इतना विश्वास हो जाएगा और इस विश्वास के बल पर ही आप अपना कार्य शुरू करेंगे तो निश्चय ही आपको सफलता मिलेगी।
- यदि आपके सामने अभी तक उन्नति के द्वार नहीं खुले हैं तो इस पुस्तक को कुञ्जी मानिए। पुस्तक पढ़कर अपनी उन्नति के द्वार खोलते जाइए।

संसार में लाखों-करोड़ों व्यक्तियों ने इस पुस्तक की सहायता से अपने जीवन में आशातीत प्रगति के मार्ग पा लिए, फिर आप ही इससे कैसे दूर रह सकते हैं।

राधा पॉकेट बुक्स

33, हरी नगर, मेरठ -250 002

स्वेट मार्डन

की एक प्रेरणादायक महान् कृति

दुःख और चिन्ता क्यों ?

जीवन के प्रति उत्साह और अपने कार्य के प्रति आप में लगन है तो यह पुस्तक आपको तरक्की के मार्ग पर बढ़ने में पूरी सहायता करेगी।

● प्रकाशक :
राधा पॉकेट बुक्स,
33, हरी नगर,
मेरठ — 250 002
दूरभाष : (0121) 518734, 518025

● मूल लेखक :
स्वेट मार्डन

● अनुवादक :
संजय शर्मा

● लेजर टाईप सैटिंग :
अल्फा कम्प्यूटर्स,
मेरठ।

● मुद्रक :
परमानन्द ऑफसैट प्रिन्टर्स,
देहली।

● मूल्य :
बीस रुपये मात्र

दुःख और चिन्ता क्यों ?

* अनुक्रम *

आनन्दपूर्ण विचार

प्रत्येक विचार का सीधा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। बुरे विचार शरीर को दुर्बल और अस्वस्थ बना देते हैं। अच्छे विचार शरीर और मन को स्वस्थ करते हैं। आनन्दपूर्ण विचार मन को आनन्दित करके तन को स्वस्थ बनाते हैं, इस प्रकार आनन्दपूर्ण विचारों से मनुष्य को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। आत्मिक सुख मिलता है।

बुरे विचारों का दूषित प्रकार शरीर के पोषक अंगों के कार्यों पर भी प्रभाव डालता है और उन्हें अस्वस्थ करके पाचन क्रिया को गड़बड़ा देता है। मन के प्रत्येक विचार से शरीर के प्रत्येक तन्तु में प्रतिक्रिया अवश्य होती है।

मन में मधुर स्मृतियों और आनन्द से भरे विचारों को एकत्र करने से जीवन में परिवर्तन आता है।

आप निरन्तर मन को एकाग्र करने का यदि अभ्यास करें तो आप अपने अन्दर परिवर्तन स्पष्ट देख सकते हैं।

क्रोध मनुष्य की कई ग्रंथियों पर प्रभाव डालता है। जीवन के लिए घातक विष ग्रंथी स्रावों में बना डालता है।

कोई भी उग्र भावना मस्तिष्क को झटका मारती है। तन्तु हिल जाते हैं। हृदय दुर्बल होता है। मस्तिष्क की दुर्बलता में ये आकस्मिक धक्के पागल कर सकते हैं और हृदय की दुर्बलता में हार्ट अटैक की सम्भावना हो सकती है। अतः ऐसी भावनाओं पर नियन्त्रण रखना चाहिए। व्यर्थ की बातों में परेशान हो जाने से लाभ ही क्या है ? क्रोध या शोक को आप क्यों पालते हैं ? आपके लिए ये विषैले साँप हैं तो आप इन साँपों को दूध पिलाकर पालने की मूर्खता क्यों करते हैं? क्रोध तो माँ के दूध को भी जहरीला करके बच्चों के स्वास्थ्य और जीवन पर प्रभाव डालता है। बच्चे की मृत्यु तक होती देखी गई है। रोगी तो वह हो ही जाता है।

क्रोध एक प्रकार की ऐसी आग है जो स्वयं को भी जलाती है और दूसरों को भी, अतः क्रोध की भावना को मन में जगह नहीं देनी चाहिए। जिस पर

क्रोध किया जाता है, उसके मन में प्रतिक्रियास्वरूप क्रोध या भय उत्पन्न होता है। भय से लोगों को हृदय रोग और पीलिया होते देखे गए हैं। भावावेश अनुचित है और ईश्वर के नियमों के विरुद्ध है।

भावावेश और क्रोध पर आनन्दपूर्ण विचारों के द्वारा काबू पाया जा सकता है। भावनाओं को वश में करने की शक्ति हमारे अन्दर मौजूद है।

उस शक्ति का विकास किया जा सकता है। उस शक्ति के प्रयोग से भावनाओं पर काबू रखा जा सकता है।

जो मनुष्य अपने मन की भावनाओं पर नियन्त्रण कर सकता है वह अपने शरीर को भी वश में रख सकता है।

जो विचारों और भावनाओं पर विजय पाता है वही सच्चे अर्थों में मानव कहलाने का अधिकारी है। वह प्रत्येक उग्र भावना की प्रतिरोधक भावना को पैदा करना जानता है। वह जानता है कि कैसी परिस्थिति में कैसे विचार करने की आवश्यकता है।

मनुष्य को जब घृणा, जलन और बदले की उग्र भावना दबोचती है तो शारीरिक शक्ति भी मानसिक शक्ति के साथ ही पस्त हो जाती है, मनुष्य थक-सा जाता है। ऐसी परिस्थितियाँ बार-बार आने से मनुष्य थका, उदास और सुस्त रहने लगता है, अकर्मण्य बन जाता है, समय से पहले बूढ़ा हो जाता है। ये विष हैं जो शरीर को नष्ट करते हैं।

किन्तु इन विषों की दवाइयाँ भी हमारे अपने मन में हैं।

घृणा के विष का प्रभाव प्रेम के द्वारा समाप्त किया जा सकता है। प्रेम की भावना को जगाने के लिए आनन्दपूर्ण विचारों को मन में पैदा कीजिए। शुभ विचारों के द्वारा मन का हर दोष दूर किया जा सकता है।

न जाने कितने लोगों के बहुमूल्य जीवन बुरी भावनाओं के विषों के प्रभाव के कारण नष्ट हुए हैं। वे लोग इन विषों से बचने के उपाय जानते तो असमय नष्ट न होते।

प्रेम एक ऐसी चीज है जो सभी बुरी भावनाओं पर नियन्त्रण रखने में सहयोगी है।

प्रेम की अमोघ औषधि के द्वारा अनेक मानसिक व्याधियों को दूर किया जा सकता है। प्रेम के रस में इतनी शक्ति है कि इसके प्रभाव में आते ही लोभ, स्वार्थ, घृणा, जलन सब नष्ट हो जाते हैं। प्रेम का विचार आनन्दपूर्ण और शुभ विचार है।

प्रेम के आनन्दपूर्ण विचार से द्वेष जैसा मैल धुलकर साफ हो जाता है। मनुष्य स्वभाव से न तो बुरा है, न अपराधी और न जान-बूझकर मूर्खता करने वाला।

दोष उसकी परिस्थितियों उसकी शिक्षा और उसके ज्ञान के स्तर का होता है। उसने जितना और जैसा सीखा है, उसी पर चलता है।

कौन चाहता है कि बुरे विचार मन में आएं ?सब शुभ विचार चाहते हैं। सब आनन्दित रहना चाहते हैं।

परन्तु बेचारे नहीं जानते कि बुरे विचारों से कैसे छुटकारा पायें। घृणा को कैसे बाहर निकालें।

ऐसे लोगों को प्रेम का महत्व समझने की आवश्यकता है। यह जानने की आवश्यकता है कि प्रेम की औषधि का प्रयोग कैसे किया जाता है ? उन्हें प्रथम तो हृदय में बात जमा लेनी चाहिए कि अशुभ विचारों को दूर करने के लिए, बुरे विचारों से छुटकारा पाने के लिए, मन को शुभ और शुद्ध विचारों की आवश्यकता है। और प्रेम की भावना एक शुभ भावना है। आनन्दपूर्ण विचार, शुभ विचार हैं।

आप अपने मन में प्रेम की भावनाओं को लाइये। सभी को अपने स्नेह का पात्र मानिए। जिससे आप घृणा करते हैं उसे भी प्यार दीजिए। फिर आप देखेंगे कि आप बदल रहे हैं।

जब भी आपकी भय, सन्देह, चिन्ता आदि भाव परेशान करें, आप इनके विरोधी विचारों को मन में लाने का प्रयास कीजिए। विश्वास, निर्भयता और निश्चिन्तता का भाव पैदा करें। जिस प्रकार सूर्य के सामने अंधेरा नहीं टिक सकता, उसी प्रकार शुभ और आनन्दपूर्ण विचारों के सम्मुख अशुभ और बुरे विचार नहीं टिकेंगे। प्रत्येक सत्य और शुभ विचार तीव्रता से अपने ही समान विचारों को जन्म देता है।

मन में जहाँ अच्छे विचार एकत्र होते हैं तो फिर अच्छे विचारों का भंडार बन जाता है। सभी बुरे विचार भाग जाते हैं। विचार स्पष्ट होकर, लक्ष्य और गन्तव्य भी स्पष्ट दीखने लगता है और जीवन ऊंचाईयों की ओर बढ़ने लगता है। व्यक्ति यदि सत्यवादी बन जाता है तो झूठ भाग जाता है, मन और वाणी पवित्र हो जाते हैं तथा व्यक्ति महान् बन जाता है।

जो विचार आपके तन-मन को हानि पहुँचाते हैं—वे शत्रु विचार हैं।

जो तन और मन के लिए लाभकारी हैं, वे मित्र-विचार हैं।

जब आपके तन और मन पर शत्रु-विचार आक्रमण करने लगें तो तुरन्त अपने मित्र-विचारों को सूचित कर दें, सचेत कर दें ताकि वे शत्रु को परास्त करके आपकी रक्षा करें।

आपके मित्र-विचार स्वस्थ और शक्तिशाली हैं तो उन्हें परास्त कर देंगे।

मित्र-विचारों से आपका मन प्रफुल्लित और आनन्दमय रहेगा। शरीर स्वस्थ रहेगा। क्योंकि वे सुरक्षित हैं।

निरन्तर अभ्यास के द्वारा आप मित्र-विचारों को दृढ़, स्वस्थ और शक्तिशाली बना सकते हैं।

अपने तन और मन को सदा प्रफुल्लित और आनन्दित रख सकते हैं। आपका मन हर समय शान्त, सौम्य, प्रसन्न, आनन्दित और सुखी रह सकता है। लोग आपकी प्रशंसा करेंगे। सम्मान देंगे। विचारों का प्रभाव केवल मस्तिष्क पर ही नहीं पड़ता बल्कि समस्त शरीर पर पड़ता है।

यह शरीर सैलों का समूह है। विचारों का प्रभाव भी समस्त सैलों पर पड़ता है। शरीर के अंग-प्रत्यंग पर पड़ता है।

कोई भी अशुभ समाचार केवल मस्तिष्क पर नहीं, हृदय, आमाशय, रक्त संस्थान, नाड़ी संस्थान सभी पर प्रतिक्रिया होती है। पूरा-का पूरा शरीर सुन्न तक हो सकता है।

फिर क्यों मस्तिष्क में अशुभ विचार भरे जायें ?

मस्तिष्क में शुभ और आनन्दपूर्ण विचारों का संचार करें जो हमारे भीतर उत्साह, स्फूर्ति, ताजगी और शक्ति भर सकते हैं।

यह हमारा कर्त्तव्य है कि हम अपने शरीर के सम्पूर्ण कोषों को पुष्ट और स्वस्थ रखें। कोई भी सैल अपुष्ट और रुग्ण नहीं रहनी चाहिये। तभी हम स्वस्थ और निरोग रह सकते हैं।

क्रोध, आवेश, भूलें, अयोग्यता, झगड़े और अन्य जितने भी अपराध हैं, उन सबका मूल कारण अशुभ विचार हैं, गलत ढंग से सोची गयी बातें हैं। जिनसे शरीर के कोष—शरीर के समस्त सैल प्रभावित हो गये हैं।

पूरी तरह स्वस्थ व्यक्ति अपराध नहीं करना चाहता।

गलत कार्य या अपराध वह करता है जिसके शरीर के सैल निर्बल हो जाते हैं।

जब तक मनुष्य के जीवन सैल सही और स्वस्थ हैं, तब तक वह पूर्ण है, स्वस्थ है, उच्च है, प्रसन्न और कुशल है।

जब मनुष्य विरोधाभासों में जीता है, परस्पर विरोधी विचारों के कारण किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो जाता है, दिशाहीन होकर भटकता है और अपना गन्तव्य भूल जाता है, लक्ष्य भूल जाता है, तब वह घोर दुःख पाता है। जिसके विचारों में उलझाव नहीं होता, विरोधाभास नहीं होता, वह व्यक्ति कभी लक्ष्य से अलग नहीं होता है। लक्ष्य को ही वह अपनी ओर आकर्षित किये रहता है। यह ज्ञान व्यक्ति को अवश्य होना चाहिये कि किस प्रकार के अशुभ विचार को किस शुभ विचार से मारा जा सकता है।

मित्र-विचारों का प्रयोग करने का तरीका सीख लेना चाहिये। विचारों को उचित दिशा में मोड़ना जिसे आ गया, जो मनोवृत्ति का स्वामी बनकर रहना

सीख गया, वह सुखी रहता है। वह जीवन को आनन्द से भर लेता है। वह बुरे कार्यों से बचा रहता है।

शुभ विचारों को शक्तिशाली बनाकर हम अपने जीवन को उचित दिशा की ओर मोड़ सकते हैं। क्योंकि प्रबल विचार-शक्ति ही हमारी समस्त क्रियाओं को प्रेरित करती है।

जिसे अच्छा जीवन-साथी मिल जाता है, जिसका जीवन-साथी सुलझे और उदात्त विचारों का होता है, हँसने मुस्कराने वाले स्वभाव का होता है, वह अपना जीवन उच्च बना सकता है, उसके विचारों की दिशा बदल जाती है, उसमें आत्मविश्वास जागता है, वह दृढ़निश्चयी हो जाता है, मनोवृत्ति बदल जाती है, उसमें नवजीवन का संचार हो जाता है। प्रेम और सद्विचार की शक्ति मनुष्य के भीतर नवजीवन का संचार कर देती है।

मनुष्य के तमाम कष्टों का उपाय उसके मन के अन्दर है। उन उपायों के प्रयोग से वह अपने अन्दर के क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, झूठी आकांक्षाओं आदि को दूर करके प्रेम, सहानुभूति, शांति, मित्रता और शुभ आकांक्षाओं को प्राप्त कर लेता है।

प्रकृति कभी किसी मनुष्य को क्रोधी, भयग्रस्त या ईर्ष्यालु नहीं बनाती। बच्चा कुछ बड़ा होने पर डरना, ईर्ष्या करना, घृणा करना सीखता है।

आपस में धनी-निर्धन, छोटे-बड़े और काले-गोरे सभी के बच्चे साथ-साथ प्रेम से खेलते हैं। उन्हें हम ही तो भेद-भाव सिखा देते हैं। प्रकृति ने तो बच्चों को पवित्र, शुद्ध और सात्विक बनाया है। बड़ा होने पर ही वह झूठ, चोरी, क्रोध, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या और भेद-भाव का ज्ञान समाज में सीखता है। भाषा की भाँति ही समाज की देन हैं—ये सब बुराईयाँ।

कल्पना का भी स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। एक बार एक पादरी एक डॉक्टर के पास लाया गया। पादरी साहब इतने उद्विग्न और निर्बल थे कि वे बोलने में भी कठिनाई का अनुभव कर रहे थे। वे कह रहे थे कि उनके पेट में उनके नकली दाँतों का सैट उनकी आंतें काट देगा और वे अब बच नहीं सकेंगे।

डॉक्टर ने पादरी साहब के पेट का स्क्रीनिंग किया तो पाया कि पेट में दाँतों का सैट नहीं है।

डॉक्टर की बात को अनसुनी करके पादरी साहब आग्रह कर रहे थे कि उनके पेट में दाँत हैं, उन्हें निकाल दें, वे दर्द से परेशान हैं, उनकी मृत्यु निकट है।

तभी उनके घर से संदेश आ गया। संदेश, पत्नी का था।

पत्नी ने लिखा था कि दाँतों का सैट तो घर पर ही है, पलंग के नीचे गिर गया था।

बस फिर क्या था ? संदेश पढ़ते ही पादरी का दर्द गायब हो गया। वे प्रसन्न हो गये। बिस्तर से उठ गये और डॉक्टर का बिल चुकाकर हँसते-हँसते घर चले गये।

यह सब क्या था ? पादरी का दर्द कहाँ गया ?

उन्हें कैसी पीड़ा थी ?

साफ जाहिर है उनका दर्द कल्पना पर आधारित था। दुःख शारीरिक नहीं था। मन का विचार था। भय था। मस्तिष्क से उठा भय कि उन्होंने दाँत निगल लिये हैं। वहम था। वैचारिक रुग्णता थी। जब उस वहम को निकाल दिया गया। जब कल्पना का आधार ही मिट गया तो दर्द भी जाता रहा।

यह मनोविज्ञान का विषय है।

मनःरोग चिकित्सक इसी प्रकार तो मन से वहम और मानसिक रोगों को निकाल देते हैं।

बहुत से रोगी वास्तव में रोगी नहीं होते। उनके मन में केवल रोगों का भय होता है, वहम होता है और वे उस वहम का शिकार होकर रोगी की भाँति रहते हैं। उनकी शक्ति चली जाती है। वे निर्बल हो जाते हैं। वे निहायत कमजोर हो जाते हैं, जैसे पुराने रोगी हों। जबकि मन में काल्पनिक रोग है, रोग का मात्र वहम है। ऐसे कई लोग अकाल ही मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

यह अशुभ विंचारों की करामात है।

रोग के विचारों की प्रतिक्रिया है।

यदि आप दृढ़निश्चयी हैं, आपके मन में आशापूर्ण, आनंन्दपूर्ण विचार एकत्रित हैं तो ये अशुभ विचार, ये वहम आपके मस्तिष्क में जगह नहीं पा सकते।

सम्मोहन शक्ति के द्वारा मनोवैज्ञानिक डॉक्टर सुझावों द्वारा सम्मोहन में बंधे व्यक्ति से कोई भी काम ले सकते हैं। सम्मोहन में बंधे अर्थात् हिप्नोटाइज्ड किये हुए व्यक्ति को कभी-कभी तो शारीरिक पीड़ा का आभास तक नहीं होता। पानी भी उसे शराब कहकर दिया जाये तो उसे नशा हो जायेगा।

स्वस्थ व्यक्ति को हिप्नोटाइज्ड करके यदि वह मनःरोग चिकित्सक कह दे कि वह पेट या सिर के अमुक रोग से पीड़ित है, तो वह उसी रोग से सचमुच पीड़ित हो जाता है। यह विचार-शक्ति है, मन की शक्ति है, सुझाव-शक्ति है।

बीमार और अस्वस्थ व्यक्ति का मस्तिष्क दयनीय स्थिति में होता है। उसे कोई भी प्रभावित कर देता है। वह किसी की भी बात मान लेता है।

स्वस्थ मस्तिष्क वाला व्यक्ति सूझ-बूझ से काम लेता है और अपनी बुद्धि से काम करता है।

जिन लोगों के व्यक्तित्व में स्वतन्त्र-निर्णय-शक्ति है, स्वस्थ विचार-शक्ति है, वे स्वयं भी प्रकाशमान् रहते हैं और दूसरों को भी प्रकाश में लाते हैं। ऐसे लोगों से मिलने और बातें करने में सन्तुष्टि मिलती है, आनन्द मिलता है। बार-बार मिलने को जी चाहता है।

दूसरी किस्म के वे लोग होते हैं जिनका अपना व्यक्तित्व एक टूटा हुआ दर्पण होता है और उनसे मिलने वाला प्रत्येक व्यक्ति भी उन्हीं की तरह उत्साहहीन, निराश और दुःखी हो जाता है। ये लोग हर वक्त शिकायत करते रहते हैं। कोई भी ऐसे लोगों से मिलकर प्रसन्न नहीं होता और मिलना पसंद नहीं करता है। ये लोग जहाँ जाते हैं। वहीं एक ऐसा वातावरण भी ले जाते हैं जो अप्रिय और हानिकारक होता है।

आप भी ऐसा मत बनिए। ऐसे विचारों से बचिए।

मन पर विचारों और सुझावों का प्रभाव चमत्कार की भाँति होता है।

जब मनुष्य संघर्ष के दौर में होता है, तब यदि उचित सलाहकार मिल जाये, उपयोगी सुझाव देने वाला मिल जाए, तो उसके जीवन में क्रांतिकारी बदलाव आ सकता है।

विचारों के हाथों बहुत लोग बे-मौत मारे जाते हैं। न्यूयार्क के एक व्यक्ति के मन में किसी प्रभावशाली व्यक्ति ने यह वहम घुसा दिया कि उसकी मृत्यु अगले जन्म दिन पर हो जायेगी।

उस व्यक्ति पर चमत्कारिक प्रभाव हो गया।

उसे पूर्ण विश्वास हो गया कि वह अपने जन्म दिन पर मर जायेगा। जन्म दिन आ गया।

उसे सभी ने समझाया, फैमिली डॉक्टर ने भी निरीक्षण करके बताया कि वह स्वस्थ है। परन्तु वहम नहीं निकल सका। पत्नी भी समझाकर हार गयी।

उसने न कुछ खाया, न पीया।

सारा दिन वह घर में पड़ा रहा।

रात को वह सचमुच मर गया।

यदि कोई मनोवैज्ञानिक उस व्यक्ति को मिल जाता तो उसका जीवन बचा सकता था। उसके मन में घुसे अनिष्ट विचार को निकाल सकता था। अपने उचित सुझावों से उसे स्वस्थ बना सकता था। बहुत लोगों के साथ ऐसा होता है।

मनुष्य के विचार बूढ़े हुए और बुढ़ापा आया। जब तक विचार जवान

रहते हैं, मनुष्य जवान रहता है। बहुत से लोग पचास-साठ वर्ष की आयु होते ही स्वयं को अशक्त और वृद्ध समझ बैठते हैं, कुछ भी काम नहीं करते और पड़े-पड़े सचमुच बूढ़े होकर जल्दी मर जाते हैं। अहसास ही होने पर बुढ़ापा घेर लेता है। आप बुढ़ापे का अहसास मत कीजिए, विचार मत कीजिए। सोचिए भी मत कि बुढ़ापा आयेगा। मन से इस बात को निकाल दीजिये कि साठ वर्ष की आयु के बाद तो बुढ़ापा आ ही जाता है।

नई-नई बातें सीखिए, नई-नई चीजों में रूचि लीजिये, जीवन भर विद्यार्थी बने रहिये। नवयुवकों की भाँति हँसते-मुस्कराते रहिए। आप सदा युवक ही बने रह सकते हैं।

यह विचारों की शक्ति है।

कल्पना शक्ति का चमत्कार होगा।

आशा और आनन्दपूर्ण विचारों का करिश्मा होगा।

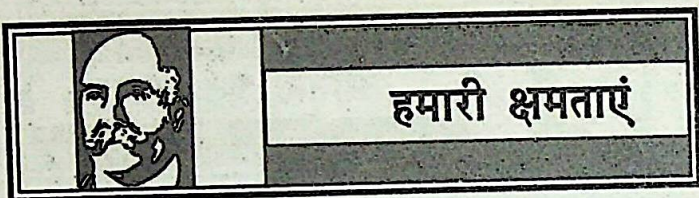
विचारों में आशा और आनन्द भरे रहेंगे तो आप न तो कभी बूढ़े होंगे, न बीमार, न अपराधी और न दुःखी। आपका जीवन फूल की भांति खिला रहेगा।

अतः जीवन में बहार लाइये। फूल की तरह खिले रहिये। उत्साह को मन्द न पड़ने दीजिए। मन में आनन्दपूर्ण विचार सजाये रखिये।

आनन्द प्रद जीवन

इस धरती पर सैकडों आदमी ऐसे चलते-फिरते दिखाई देते हैं जो वास्तव में जीवित नहीं हैं। उनके नाड़ी मंडल के अधिकतर कोष और उनके मस्तिष्कों की कोठरियां अर्धस्वप्न की स्थिति में हैं । इसका कारण यह है कि उनका रक्त विषैला है जिसके प्रभाव से उनके कोषों की यह दशा हो गई है। उनको ताजी हवा पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलती। वह जीवनदायक ऑक्सीजन से लगभग वंचित हैं। वे जीवित तो हैं, किन्तु अर्धमृत और इस स्थिति में मानो चलती-फिरती लाशें हैं। एक आदमी चलता-फिरता है, खाता-पीता है, साँस लेता है और कुछ न कुछ काम भी कर लेता है। उससे यह प्रकट नहीं होता है कि वह जीवित भी है क्योंकि उसके शरीर की सारी कोठरियों में से तीन-चौथाई कुछ काम नहीं करतीं।

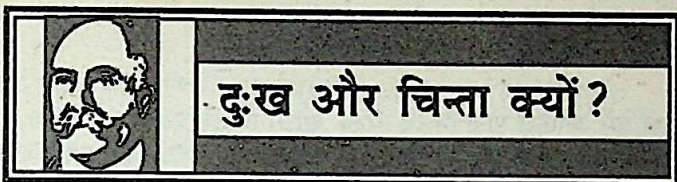
वह व्यावहारिक दृष्टि में मृत है क्योंकि उसे देखकर दूसरों के अन्दर जीवन तथा शक्ति उत्पन्न नहीं होती। ऐसा व्यक्ति कभी-कभी ही देखने में आता है जिसका समस्त शरीर और उसका प्रत्येक अंग जीवन तथा शक्ति से भरपूर हो। किसी न किसी प्रकार जीवन व्यतीत कर लेना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि हमें पूर्ण रूप से अत्यन्त वैभवशाली ढंग से और उच्च से उच्च जीवन व्यतीत करना चाहिए । हमारे बंदन का हर भाग और हर भाग का हर रोग और कोष पूर्ण जीवन से भरपूर होना चाहिए। हमें चाहिए कि हम पूर्ण रूप से जिन्दादिल, हँसमुख, हलके-फुलके, गर्मी और उत्साह से भरे हुए हैं। हमारी गर्मजोशी तथा शक्ति की कोई सीमा न हो। इस जीवन का नाम पूर्ण जीवन है।

हमारी क्षमताएं

प्रायः लोगों का विचार है कि उनके अन्तर में कोई न कोई गुप्त योग्यता अवश्य विद्यमान है जो कभी न कभी, किसी न किसी प्रकार स्वयमेव प्रकट हो जाएगी। फिर वे वही कार्य करेंगे जिसके वे पात्र हैं, किन्तु यह सर्वथा असत्य है वरन् भारी भ्रम है।

तथ्य यह है कि जब कोई आकस्मिक विपत्ति हमारे सिर पर आ पड़ती है, उस आकस्मिक विपत्ति का सामना करने और उस अचानक अभियान को पूरा करने के लिए हम जितनी महान् शक्ति प्रकट करते हैं, वह हमारे अस्तित्व और हमारे अहम् की एक हल्की-सी झलक दिखाती है, जिसके बारे में हमारा यह विचार होता है कि वह कहाँ से आ गई, इससे पहले तो यह कहीं दिखाई दी न थी।

इससे हमें यह शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए कि हमारे अन्दर कितनी महान् योग्यताएं सुप्त हैं ? हमारे आन्तरिक समुद्र की तह में संभावनाओं के कितने बहुमूल्य मोती छिपे हुए हैं ? मनुष्य जो महान् कार्य सम्पन्न कर रहे हैं वे भी अपनी सामर्थ्य तथा संभावनाओं की उच्चतम सीढ़ी पर नहीं पहुँचे। वे अपनी सम्पूर्ण शक्ति व्यय नहीं करते। हमारे अन्दर ऐसे भण्डार सर्वथा निष्प्रयोजन पड़े हैं जिन तक किसी की पहुँच नहीं हुई। हमें उनसे लाभान्वित होना है और उन्हें काम में लाना है।

हमें ऐसे नवयुवकों और साहसी लोगों पर आश्चर्य होता है जो अपने आप किसी मंजिल की ओर अग्रसर हो जाते हैं और किसी पूंजी या वैयक्तिक प्रभाव के बिना ही आश्चर्यजनक कार्य करते हैं।

दुःख और चिन्ता क्यों ?

जिस व्यक्ति की यह अभिलाषा हो कि वह अपनी विपत्तियों और पीड़ाओं को बदल डाले, वह बड़ी सरलता से ऐसा कर सकता है। केवल थोड़े से वैयक्तिक अभ्यास की आवश्यकता है। जो विचार अथवा भ्रम उसे पीड़ित करता है, उसे बदल डाले। फिर क्या होगा ? उसकी सारी प्रवृत्ति बदल जाएगी, वह कुछ से कुछ हो जाएगा और बिल्कुल नया आदमी बन जाएगा। जिस प्रकार हम दूसरों की पीड़ा पर सांत्वना का मरहम रखते हैं, उसी प्रकार हम अपनी चिन्ताओं और विपदाओं के घावों पर संतोष एवं सांत्वना का मरहम रख सकते हैं। जिस प्रकार हम दूसरों को प्रोत्साहन देते हैं, निराश होने से वंचित रखते हैं, हम अपने व्यक्तित्व से भी वैसा ही व्यवहार कर सकते हैं।

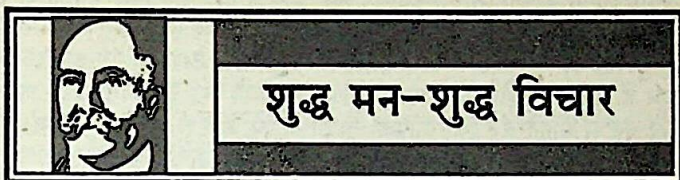
अपने अन्तर तथा मस्तिष्क को सदा शुभ तथा अच्छे कार्यों में व्यस्त रखें। जीवन में इतना काम करें कि आपको बुरी बातें सोचने और चिंता का अवकाश ही न मिले। अपने-आपको प्रसन्नता तथा समृद्धि के शत्रुओं (दुःख, चिन्ता और निराशाजनक विचार) को आपके हृदयगृह में प्रवेश करने का अवसर ही न मिले। जो व्यक्ति अपनी तबीयत को हर वक्त किसी न किसी अच्छे काम में लगाए रखता है, वह सदा प्रसन्न रहता है। इसके विपरीत जो व्यक्ति बेकार पड़ा रहता है, कोई काम नहीं करता, उसकी तबीयत में बुरे विचार और उसके अन्तर में चिन्ताजनक भ्रम तथा सुझाव आते रहते हैं।

हमें जीवन-दर्शन ऐसा बना लेना चाहिए कि हम हर्ष व उल्लास के अपने जन्मसिद्ध अधिकार को अपने शत्रुओं से जो हर समय इस खजाने की चोरी की ताक में लगे रहते हैं, सुरक्षित रख सकें। हमारा कर्त्तव्य है कि हम पूरे बल तथा शक्ति के साथ हर ऐसे विचार, हर ऐसी बात और अपने मन तथा मस्तिष्क के हर जानी-दुश्मन का पुरुषों की भांति सामना कर सकें जो हमारे दिमाग में चिन्ता उत्पन्न करें, जिनसे हमें दुःख पहुँचे, जो हमारे मानसिक संतुलन से उस निर्मल संतोष को नष्ट-भ्रष्ट कर दें।

कुछ लोग बहुधा साधारण तथा हीन कार्य करते रहते हैं, यद्यपि उनकी

प्रकृति में ऐसी शक्तियां सोई पड़ी हैं, जिनके द्वारा वे बड़े-बड़े काम पूरे कर सकते हैं, केवल उनको क्रियाशील करने तथा सजग करने की आवश्यकता है। अपने-अपको वास्तविकता का ज्ञान करने की अनुमति दें, इस शक्ति से आपको अपार लाभ होगा।

इस प्रकार हम अपनी प्रकृति के विशाल सागर में गोते लगा सकेंगे और हमें ऐसे अनमोल मोती मिलेंगे जिनके बारे में हमें किंचित् भान भी न था कि वह हमारी सम्पत्ति है। हमारा जीवन वस्तुतः अपने यथार्थ को मालूम करने, अपने-आपको पालने के लिए एक यात्रा है। हमारी प्रकृति घड़ियों से भरी-पूरी है और वह हमारे जीवन की विविध अवस्थाओं पर खुलती है। केवल उस समय जब उन्हें खोलने वाली चाबी या तो कोई पवित्र अलौकिक पुस्तक होती है या कोई बढ़िया वक्तव्य या भाषण, कोई शुभ उपदेश या किसी ऐसे मित्र की सहायता जो हमारे अन्दर वह सब-कुछ देखता है जो दूसरों को या तो दिखाई नहीं देता और यदि दिखाई देता है तो वे भ्रम में फंसे रहते हैं। कोई बड़ी भारी और आकस्मिक दुर्घटना या विपदा या हमारे जीवन की कोई महत्वपूर्ण घटना एक और चाबी उपलब्ध कर देती है, जिसके लगाने से एक दूसरी घड़ी खुल जाती है और हमारे गुप्त अवयव तथा प्रकट शक्तियों को क्रियाशील कर देती है। जिनके संबंध में हमें इसका विचार भी नहीं आता कि वह हमारे पास थीं। कभी-कभी प्रेम-प्रणय के द्वारा यह चाबी मिल जाती है, जो हमारी प्रकृति के गुप्त भण्डारों को खोल देती है और हमारे अपने अस्तित्व की सबसे बड़ी खोज का कारण बन जाती है।

शुद्ध मन—शुद्ध विचार

प्रतिदिन हमारे सामने ऐसे उदाहरण आते हैं जिनसे मालूम होता है कि विचार शरीर पर कितना प्रभाव डालता है। जब तक हमारे विचारों में शुद्धि, सामर्थ्य तथा एकता न हो, शरीर के कोषों की तन्दुरुस्ती, सामर्थ्य तथा एकता को बनाए रखना असंभव है। यदि हम अपने विचारों को संतुलित तथा सुखद रखें तो शरीर के कोषों का जीवन भी संतुलित तथा सुखदायी हो सकता है। आशाप्रद, सुखदायक विचार हमारे शरीर के करोड़ों नन्हें-नन्हें कोषों और रोमों में जीवन की नई आत्मा फूँक देता है। इसके विपरीत भय तथा चिन्ता का हर विचार रोग, द्वेष तथा असफलता का हर संकेत अपना अज्ञात विष उन कोषों के अन्दर प्रविष्ट कर देता है और फलस्वरूप शरीर में भयानक पीड़ाएं और दुःख पैदा होने लगते हैं।

इस विश्व में रहकर सबसे बड़ा काम जो इंसान कर सकता है वह यह है कि शरीर की करोड़ों नन्हीं-नन्हीं कोठरियों और कोषों को पूर्णरूपेण स्वस्थ रखे और इस प्रकार मनुष्य संतुलित रहकर सदाचारी, सच्चा और ईमानदार बन सकता है। आपका मन, आपका अन्तःकरण एक नमूना है, आपकी मानसिक स्थिति एक स्तर है, जिसको सामने रखकर जीवन का ताना-बाना बुना जाता है। आठों प्रहर पूर्ण स्वास्थ्य का चित्र अपनी आँखों के सामने रखें। अपने-आपको स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट तथा समर्थ समझें और निर्बलता का विचार अपने समीप न फटकने दें।

आपके मन-दर्पण पर अपनी निर्बलता का प्रतिबिम्ब कभी नहीं पड़ना चाहिए। बीमारी के चित्र को शरीर के अन्दर से ठोकर मारकर निकाल दें, जैसे चोर को घर से निकाला जाता है। यदि आप अपने मस्तिष्क में एक ऐसा चित्र अंकित कर लें जैसा कि एक महान् व्यक्ति का होता है, अपने अस्तित्व को अपने सृष्टा का एक प्रतिबिम्ब मात्र समझ लें तो आप अपने अस्तित्व को यथार्थ जान लेंगे। ऐसी दशा में अपने अन्दर ऐसा हौसला, ऐसी हिम्मत पाएंगे जिसे देखकर आप स्वयं चकित रह जाएंगे। हमने अपने अस्तित्व की जैसी भली-बुरी तस्वीर अपनी कल्पना में बना रखी है, हम उससे ऊंची उड़ान नहीं भर सकते।

जैसा आपने अपना शारीरिक, मानसिक, अथवा आत्मिक चित्र बना रखा है आप वैसा ही बनने का प्रयत्न करेंगे। आपका कर्त्तव्य है कि आप हर समय तन्दुरुस्ती का ध्यान रखें। अपने शरीर का अपूर्ण चित्र देखने से बिल्कुल इन्कार कर दें बल्कि चौबीस घण्टे ऐसा पूर्ण चित्र सामने रखें जैसा कि आप अपने को बनाना चाहते हैं। फिर आपका जीवन आपके आदर्श के पीछे-पीछे चलेगा और आपके मानसिक स्तर का अनुसरण करेगा।

हजारों आदमी ऐसे मिलेंगे जो अपने व्यक्तित्व का बहुत ही निकृष्ट, निर्बल और रोगी चित्र हर घड़ी अपने सामने रखने के कारण बीमार रहते हैं। उन्हें सदा भांति-भांति के रोग घेरे रहते हैं। कोई व्यक्ति उस समय तक स्वस्थ, बलवान् और हृष्ट-पुष्ट नहीं बन सकता जब तक कि वह स्वास्थ्य का चित्र अपने सामने न रखे। बहुत से लोग मानसिक और शारीरिक दोनों दृष्टि से बीमार होते हैं। वस्तुतः वह निर्बलता एवं शक्तिहीनता के चित्र होते हैं और सदा किसी न किसी रोग का चित्र या निर्बलता का अक्स अपने साथ-साथ लिए फिरते हैं। यह तो ऐसी बात है कि कोई व्यक्ति सफलता का अभिलाषी हो किन्तु मन में विफलता का विचार लिए फिरे और उसके मस्तिष्क में पराजय का चित्र अंकित हो। ऐसा विचार तो सफलता तथा विजय के लिये घातक सिद्ध होता है।

यदि आप स्वस्थ होना चाहते हैं तो उसकी कल्पना करें, अपने विचार में शक्ति और पौरुष का चित्र खींचें। हर समय अपने सामने पूर्ण स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती का आदर्श नमूना रखें। कमजोरी और बीमारी का विचार मन में बिल्कुल न लाएं। मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो वर्षों इस विचार को अपने साथ लिए फिरे कि उनके शरीर के अन्दर कोई न कोई पैतृक व संक्रामक रोग है। यदि कहीं कोई रोग लग जाता है तो वह पैतृक संक्रामक रोगी समझते हैं कि वह एक न एक दिन अवश्य उस रोग का शिकार हो जाएंगे। यद्यपि उनका विचार असत्य था और यह मात्र उनका भ्रम था जो बढ़ते-बढ़ते उन्हें एक दिन ले डूबा। निरन्तर इस बात पर विश्वास करते रहना कि आपके जीवन के दिन गिनती के हैं, आपका अन्त निकट है, आप मृत्यु के समीप खड़े हैं, आपको रोग लग गया है जो दिल, जिगर और दिमाग को चुपके-चुपके खाए जाता है तो आप उस भ्रम और उस रोग के एक न एक दिन अवश्य शिकार हो जाएंगे। यह भ्रम न केवल स्वयं आपको और आपके मन को निराशावादी बना देता है बल्कि आपकी सामर्थ्य और शक्तियों के रक्त की भी अंतिम बूँद निचोड़ लेता है।

ऐसी स्थिति में जीवन व्यतीत करना कुछ कठिन है कि हर आदमी हर घड़ी भय का शिकार हो, उसके सिर पर दुःख तथा चिन्ता सवार हो, आठों प्रहर मृत्यु की काल्पनिक छाया उसके पीछे लगी हो। ऐसी दशा में तो इंसान

सारी सामर्थ्य तथा शक्तियों से वंचित हो जाता है। जैसी आपकी मानसिक कल्पनाएं और विचार होंगे आपका जीवन भी उन्हीं सांचों में ढल जाएगा। यदि आप निर्बलता या रोग की कल्पना करते रहते हैं तो निश्चित रूप से आपका शरीर निर्बल और रोगी हो जाएगा।

बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो यदि भोजन का एक ग्रास मुंह में डालेंगे तो उसके साथ ही अजीर्ण का एक कौर भी अवश्य निगल जाएंगे। उनको हर क्षण यही विचार रहता है कि अमुक वस्तु उनके स्वभाव के प्रतिकूल है, अमुक वस्तु उनके लिए उचित नहीं। मस्तिष्क तो साधारण स्थिति से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाता है। परिणामतया पेट और आंतों में पाचन-शक्ति की जो क्रियाएं होनी थीं वे रुक जाती हैं क्योंकि पाचन के अवयव बहुत भावुक होते हैं और मानसिक स्थिति का प्रभाव शीघ्र ही स्वीकार कर लेते हैं। मैंने ऐसी घटनाएं प्रायः देखी हैं कि एक बहुत बड़े निमंत्रण पर जहाँ कि खूब हँसाने वाले भाषण हुए, जिन्हें सुनकर लोगों के हँसी के मारे पेट में बल पड़ गए और दूसरे मनोरंजनों द्वारा अतिथियों को आनन्दित किया गया, उन स्त्रियों ने, जो अपाचन की रोगिणी थीं और डॉक्टरों द्वारा नियत पदार्थों के अतिरिक्त घर में भी कुछ न खाती थीं, पेट भरकर खाना खाया और उन पर बदपरहेजी का कोई असर भी नहीं हुआ। यद्यपि उनको वही खाना यदि घर में खाना पड़ता तो बड़े कष्ट का सामना करना पड़ता।

इसका क्या कारण है? लेकिन यही कि उनका पूरा ध्यान बड़े सुन्दर तथा सुखद ढंग से बँटा दिया गया था और वे किसी दूसरी ओर ध्यानमग्न थीं। उनका समय हँसते-खेलते बीत गया और जितना वह हँसीं उसकी सुखद प्रतिक्रिया ने उनके दिमागों को निष्क्रिय कर दिया और इसलिए उनका भोजन मेदे में जाने से पहले दुःखद विचारों से दूषित नहीं हुआ। घर की तरह उनको खाने की मेज पर झगड़ना नहीं पड़ा जो उनके लिए अनुकूल नहीं था। उन्हें वहां यह भय नहीं था कि यह वस्तुएं हानि पहुँचाएंगी और न ही उन्हें इन बातों पर गौर करने का मौका मिला। अपाचन के पुराने रोगियों ने भी इसी प्रकार के प्रयोग किए हैं। यात्रा में जब वे अति प्रसन्न तथा आह्लादित थे, उनका ध्यान अपनी बीमारी की ओर से हटा हुआ था, उन्होंने ऐसी वस्तुएं खाईं जो किसी दूसरे वक्त में बदपरहेजी समझी जा सकती थीं और उन्हें कोई कष्ट नहीं हुआ।

यदि दुर्भाग्य के चिन्हों अथवा लक्षणों को बार-बार पीटते रहें तो वे सदैव किसी न किसी रोग के लक्षण बन जाते हैं। यदि आप बार-बार यह विचार करें कि आप निर्बल हैं, आप बीमार हैं, आपका स्वास्थ्य खराब है तो निश्चय ही आपका स्वास्थ्य बिगड़ जाएगा और कमजोर, शक्तिहीन तथा बीमार बन जाएंगे, क्योंकि यदि आप हर समय किसी पीड़ा को सामने रखेंगे तो वह आपको चिपट जाएगी। अपने व्यक्तित्व और अपने शरीर पर अत्यधिक ध्यान देने से भी स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। सुस्त और निकम्मे लोगों को सर्वथा

अपनी चिन्ता रहती है। मालूम होता है कि नाड़ी मंडल तथा कल्पनाशक्ति में बहुत गहरा संबंध होता है। कहीं जरा सा दर्द हुआ, टीस उठी और उन्होंने समझा कि यह तो किसी आगामी भयंकर रोग के लक्षण हैं। ये लोग हर समय अपने-आपको दोषी ठहराते हैं। कभी तो कहते हैं, ओहो, आज तो खाना ज्यादा खा लिया, कहीं नुकसान न पहुँच जाए। कभी कहेंगे—हवा लग गई है, नींद नहीं आएगी, जुकाम हो जाएगा। दूसरे शब्दों में उनकी आँखें सर्वथा अपने व्यक्तित्व पर लगी रहती हैं और उनका ध्यान हर समय उसी पर केन्द्रित होता है। उन्हें हर वक्त अपने-आपसे शिकायत रहती है। वे जीवन को कभी भी पूर्ण स्वास्थ्य और तन्दुरुस्ती की स्थिति में नहीं देख सकते, वे झट घबरा जाते हैं। उनको जरा-सी बात से बीमारी का भय होने लगता है। वह राई का पहाड़ और बूंद का सागर बना देते हैं।

एक हकीम का कथन है—"यदि सोच-विचार और चिन्ता से मनुष्य रोगी हो जाता है तो क्या वह विचार द्वारा ही स्वस्थ नहीं हो सकता? यदि मुझे भ्रम हो जाए कि मैं बीमार हूँ और मैं वास्तव में चारपाई पकड़कर बैठ जाता हूँ तो क्या तन्दुरुस्ती और स्वास्थ्य का हर ध्यान रखने से मैं स्वस्थ नहीं हो सकता? हो सकता हूँ और जरूर हो सकता हूँ। जो कुछ आप बनना चाहते हैं उसका पूरा चित्र अपने सम्मुख रख, अपनी इच्छाओं और अभिलाषाओं को पूरा अपने मस्तिष्क में खींच लें। फिर उन्हें प्राप्त करने और उनके अनुसार अपना जीवन ढालने का पूरा-पूरा प्रयत्न करें। बीमारियां संसार में प्रायः दुःख, चिन्ता, शोक-संताप आदि के कारण उत्पन्न होती हैं। यह गलत ढंग से सोचने, विचारों की पथभ्रष्टता, अनियमियत रहन-सहन और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों से लापरवाही के परिणामस्वरूप अधिक उत्पन्न होती हैं। इसलिए जब तक इन बुनियादी दोषों को दूर नहीं किया जाएगा, उनका नष्ट होना दूभर है।"

विद्यार्थी यदि गणित के नियमानुसार सवाल हल न करे तो उसे सही उत्तर पाने की आशा नहीं होती किन्तु असंख्य व्यक्ति ऐसे मिलेंगे जो दिन-रात तन्दुरुस्ती के नियमों को तोड़ते हैं, प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करते हैं और फिर तन्दुरुस्ती की भी उम्मीद रखते हैं। मानो जौं बोकर गेहूँ की फसल काटने के इच्छुक हैं। यह तो सब जानते हैं कि यदि घोड़े से पूरा-पूरा काम लेना है, उसे बड़ी तेजी के साथ दौड़ाना है तो यह आवश्यक है कि साइस उसको खूब नहलाए-धुलाए, उसकी मालिश करे वक्त पर घास और दाना दे और उसे काफी आराम का मौका दे। किन्तु अपने व्यक्तित्व के बारे में भगवान की अपने हाथों से बनाई हुई मशीन के बारे में उनका यह विचार है कि यह तो यूँ ही चलती रहेगी, इसे तेल मालिश, मनोरंजन और खेलकूद की कोई आवश्यकता नहीं है।

खाने-पीने और सोने की नियमित आदतों के बिना ही इनका काम चल सकता है। स्वास्थ्य पैदा करने वाले विचारों के बिना भी शरीर का यह घोड़ा काम दे सकता है। इसका अर्थ यह है कि विधाता के अपने हाथों से सृजित इस आश्चर्यजनक

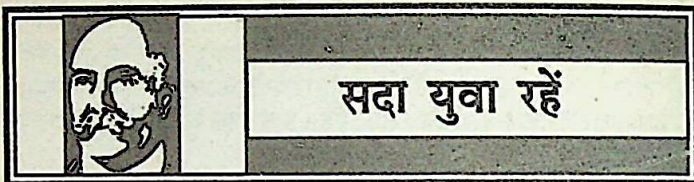
इंसानी मशीन का हम-आप अनुचित उपयोग करते हैं और यह उम्मीद रखते हैं कि यह हमेशा ठीक और चालू रहेगी, हम जो चाहेंगे वही करेगी, हमारी इच्छाओं और आज्ञाओं का पालन करेगी किंतु फिर भी कब तक ? आखिर एक दिन तो बेकार हो ही जाएगी। भावी शिक्षा लोगों को यह सिखाएगी कि वह एक दुर्बल अवयव को किस प्रकार बलवान् बना सकते हैं ? किस प्रकार एक ओर झुके हुए स्वभाव संतुलन प्राप्त कर सकते हैं और ठीक हो सकते हैं।

स्वीडन बर्ग का कथन है—"मानव का प्रत्येक विचार, मस्तिष्क के रिकार्ड में दर्ज होता है, हर इच्छा अंकित हो जाती है। मनुष्य इस प्रकार अपने शरीर, अपने जीवन की कहानी खुद लिखता है और इस प्रकार फरिश्ते हर व्यक्ति की आपबीती उसके शरीर में लिखी हुई पाते हैं।"—जिस प्रकार हम किसी दूसरी जरूरी और काम की चीज की नींव रखते हैं, उसी प्रकार हमें स्वास्थ्य की बुनियादें भी रखनी चाहिएं। अध्ययन तथा प्रेक्षण के पश्चात् हमें सर्वश्रेष्ठ व्यवहार क्रिया अपनानी चाहिए कि हम स्वास्थ्य के बारे में बातें करें और तन्दुरुस्ती के आदर्श को सर्वथा अपने सामने रखें। ठीक उसी प्रकार जैसे कानून के विद्यार्थी को हर घड़ी कानून की चिन्ता रहती है। वह बैठा है तो कानून की बातें करता है, सोचता है तो उसी की बात, पढ़ता है तो कानून की किताबें पढ़ता है। यहाँ तक कि रहता भी ऐसी जगह है जहाँ कानूनदां रहते हैं।

स्वास्थ्य का प्रशन वस्तुतः एक नैतिक प्रश्न है। जीवन नियमित रूप से व्यतीत करने और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का पालन करने से ही स्वास्थ्य-लाभ नहीं हो सकता। हमें सही और सिद्ध विचार के द्वारा स्वास्थ्य की आधार-शिला रखनी चाहिए। यदि आपका विचार है कि आपकी तबीयत खराब है, आप चंगा अनुभव नहीं कर रहे तो फौरन अपने पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें। यह कोई कठिन काम नहीं, बल्कि बहुत सरल है। यदि आप इस विचार को कि मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ—मुझे कोई कष्ट नहीं। आठों प्रहर अपने सामने रखेंगे तो आप बहुत जल्दी स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट हो जाएंगे। जब कभी आपके मन में बीमारी का विचार आने लगे—उसे फौरन दबा दें।

आपके मस्तिष्क से कोई आवाज आपकी सफलता के विरुद्ध उठे तो उसे उसी समय बाहर निकाल दें। सोचने और गौर करने का अवसर ही न दें, बस पहले उसे निकाल दें और उसके स्थान पर अपने मन में शक्ति, स्वास्थ्य तथा सुन्दरता की कल्पना अंकित कर लें। यदि ऐसा करेंगे और ऐसा करते रहेंगे तो आप अपने दिमाग को स्वास्थ्य, सौन्दर्य, शक्ति, सफलता तथा विजय के विचारों से भर लेंगे, जिसका फल यह होगा कि आपका शरीर शक्तिशाली और मस्तिष्क पुष्ट हो जाएगा। आप सफल तथा विजयी होंगे और आपके इर्द-गिर्द खुशी के फूल खिल उठेंगे।

●

सदा युवा रहें

हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं—एक फ्रांसीसी हकीम से किसी ने प्रश्न किया कि हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं ? उसने उत्तर दिया कि इसके तीन कारण हैं—पहला यह कि हम खुली और हवादार जगह में व्यायाम नहीं करते । दूसरा—बहुत छोटे-छोटे कीटाणु जो वैज्ञानिकों की शब्दावली में 'जर्म्स' कहलाते हैं, हमारे अन्दर ही अन्दर विष फैलाते रहते हैं, जिनको हमारी तबीयत दुर्बलता के कारण मार नहीं सकती और जो अन्ततः हमारी मृत्यु का कारण बनते हैं । तीसरा—मृत्यु का भय जो हमारा धैर्य छीन लेता है, हमारे संकल्पों को दुर्बल कर देता है और हमें समय से पहले ही वृद्धावस्था के समीप तक पहुँचा देता है । इन तीन कारणों में उसने व्यायाम के अभाव पर सर्वाधिक बल दिया है, और वह न्यायोचित् भी है । संसार में यौवन तथा पुरुषत्व कायम रखने के लिए शारीरिक व्यायाम से बढ़कर कोई चीज नहीं । मानुषिक आवश्यकताओं में सबसे अधिक महत्व वायु को प्राप्त है । इसके बाद भोजन और तीसरे दर्जे पर स्वास्थ्य तथा व्यायाम की श्रेणी है ।

हमें ताजी हवा, शुद्ध और पौष्टिक भोजन उचित मात्रा में मिलते रहने चाहिएं, अन्यथा हम जीवित नहीं रह सकेंगे । किन्तु मात्र जीवित रहना ही पर्याप्त नहीं, उसके साथ स्वास्थ्य तथा शक्ति का होना आवश्यक है और वह चीज व्यायाम के बिना नहीं प्राप्त हो सकती । इसके अतिरिक्त वृद्धावस्था की क्रिया रोकने के लिए भी व्यायाम अत्यावश्यक एवं अवश्यंभावी है । प्रायः वयोवृद्ध तथा अनुभवी लोगों में अशुद्ध विचार व्याप्त हैं कि चूँकि अब उनकी वृद्धावस्था का समय आ गया है, यौवन तथा सक्रियता की आग ठंडी पड़ चुकी है, मानसिक तथा शारीरिक अवयव जवाब दे रहे हैं तथा दिन-प्रतिदिन संसार की सक्रियताओं और घमाघमियों में भाग लेने के अयोग्य होते जा रहे हैं ।

अतः अब उन्हें सरल तथा साधारण कार्य करने चाहिएं, बड़े तथा कठिन कार्यों में हाथ ही नहीं डालना चाहिए और नवयुवकों के लिए, जो स्वभावतया अधिक शक्तिशाली, स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट और चतुर होते हैं, स्थान रिक्त कर देना चाहिए । यही कारण है कि वह नवयुवकों, लड़कों और बालकों की किसी चुनौती को स्वीकार नहीं करते । उन्हें व्यायाम तथा कसरत से स्वभावतया घृणा होती है, अधिक चलने-फिरने से उनका मन घबरा जाता है । इसलिए वह सुस्ती

तथा आलस्य के दास बन जाते हैं। दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि वह मात्र इसलिए उन्नति के पोत का लंगर डाल देते हैं कि आयु की एक अवस्था-विशेष तक पहुँच जाते हैं! इसलिए उनकी प्रगति अवरुद्ध हो जाती है। उनके आलस्य के कारण उनके अवयव शिथिल और बेकार हो जाते हैं। उनके शरीर के कोष अपने शत्रुओं का पूर्णतया सामना नहीं कर सकते।

उनके शरीर में जितना विष एकत्रित होता रहता है, वे उसको भली-भाँति तोड़ नहीं सकते क्योंकि वह कम चलते हैं और उसका परिणाम यह होता है कि उनके बदन में बीमारी से लड़ने की सामर्थ्य नहीं रहती। उनके मस्तिष्क, उनके नाड़ीमंडल, उनके रग व रेशे के अन्दर के कोष समय से वर्षों पूर्व बेकार हो जाते हैं। इसलिए वे शीघ्र वृद्ध हो जाते हैं और आलस्य, उदासी तथा सुस्ती के शिकार हो जाते हैं। प्रायः लोग स्वभावतः आलसी होते हैं। यदि रोटी, कपड़ा तथा अन्य बुनियादी व आवश्यक वस्तुएं उन्हें विवश करें तो वह अफ्रीका के अर्द्धसभ्य लोगों की भाँति हाथ-पैर तक न हिलाएं और चुपचाप घर में बैठे रहें। घर में हाथ पर हाथ धरे बैठे रहना और उपन्यास या कहानियां पढ़कर समय व्यतीत कर देना सहज कार्य है, किन्तु बाहर निकलने और जीवन के बवण्डर के थपेड़े खाना बड़ा दूभर और दुर्गम है।

इसलिए तो अधिकतर लोग अपेक्षाकृत युवा भी होते हैं, वे इस शान्ति व संतोष के शिकार हो जाते हैं। बैठे रहने तथा कामकाज न करने की आदत डाल लेते हैं जिससे उनके स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है किन्तु उन्हें उसकी परवाह नहीं, उन्हें तो सरलता ही भाती है। गति जीवन है और व्यक्तिक्रम मृत्यु। जीवन का मूल नियम गति ही है किन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि बूढ़े लोग जवानों की भाँति दौड़ते फिरें या उसी सक्रियता तथा उत्साह से काम करें जैसा कि वे पहले करते थे। इसका मतलब केवल यह है कि स्वास्थ्य के लिए कुछ न कुछ शारीरिक व्यायाम और थोड़ा-बहुत मानसिक कार्य आवश्यक है। प्रकृति का नियम है कि ईश्वर प्रदत्त शक्तियों से काम लें वरना वह छीन ली जाएंगी। प्रकृति का यह सिद्धांत भी मानसिक कोषों पर हावी है और बदन की कोठरियों पर जो सफलता की विशेषताओं, उदाहरणार्थ परिश्रम, धैर्य और कार्यरम्भ की मालिक हैं। प्रकृति हमसे वह वस्तु वापस ले लेती है, जिसका हम प्रयोग नहीं करते। केवल उसी वस्तु पर हमारा अधिकार रह सकता है जिसे हम काम में लाते रहें। यदि हम अपनी बाहुओं को महीनों निष्क्रिय रखें तो परिणाम यह होगा कि मांस का अधिकांश भाग गल जाएगा और मात्र हड्डियाँ शेष रह जाएंगी।

इसी प्रकार मस्तिष्क के कोष भी आलस्य और व्यतिरेक का अभ्यास कर लें, फलस्वरूप दिमाग की कोठरियां सिकुड़ जाएंगी, मानसिक अवयवों में ह्रास आने लगेगा, वह बेकार हो जाएंगे।

धूम्रपान त्यागें

अमेरिका का सुप्रसिद्ध डॉक्टर केलग कहता है—"कुछ समय पूर्व मैंने एक सिगरेट लिया और उसकी सारी निकोटिन निकाल ली। उसे पानी में घोलकर एक मोटे-ताजे मेंढ़क को लेकर तरल पदार्थ की आधी मात्रा पिचकारी के द्वारा उसके शरीर में प्रविष्ट कर दी। इधर मैंने पिचकारी से वह तरल पदार्थ प्रविष्ट किया और उधर मेंढ़क ने दम तोड़ दिया। शेष तरल पदार्थ मैंने एक दूसरे मेंढ़क में प्रविष्ट किया। उसका भी वही हाल हुआ।" इससे क्या निष्कर्ष निकला ?.

यही न कि एक सिगरेट के अन्दर इतना विष होता है जो दो मेंढ़कों को मार डालने के लिए काफी है। जो नवयुवक दिनभर में बीस सिगरेट पी जाता है (और ऐसे नवयुवक काफी हैं) वह इतना विष खा जाता है जो चालीस मेंढ़कों को मारने के लिए काफी है। फिर क्या कारण है कि विष उस नवयुवक पर कोई प्रभाव नहीं डालता ?

वह ज्यों का त्यों जीवित रहता है ? वस्तुतः बात यह नहीं कि विष असर नहीं करता, वह अवश्य प्रभाव डालता है किन्तु वह प्रभाव बहुत मंद होता है। जहर का काम मार डालना है, वह नवयुवक को मारेगा किन्तु धीरे-धीरे, एकदम नहीं। वह मरेगा तो हृदय-गति बन्द होने से या गुर्दे की बीमारी से या किसी और रोग से जिसका वास्तविक कारण हर जाति, हर देश का हकीम या डॉक्टर निकोटिन का विष खाने की पुरानी आदत बताएगा।

स्वास्थ्य, मानव की सफलता की सबसे बड़ी पूंजी है। जो व्यक्ति उसे नष्ट करेगा वह अपने जीवन से हाथ धोएगा। यदि किसी व्यक्ति को एक वस्तु का चस्का पड़ जाता है तो वह अपनी आदतों का इतना दास हो जाता है कि अपने को हानि पहुँचाता है। कहना न होगा, वह अपने ही साथ शत्रुता करता है। उसे इसका तनिक ध्यान नहीं कि यदि उसमें यह बुरी आदत न होती तो वह बहुत सफल मनुष्य बन सकता था। जो वस्तु इंसान का चेतन भ्रम कर दे, अन्धा कर दे, शारीरिक तथा मानसिक अवयवों को क्षीण बना दे और इंसान

की योग्यता तथा सामर्थ्य का अन्त कर दे, तो उससे बढ़कर आपका कोई कट्टर शत्रु नहीं और इन वस्तुओं में सिगरेट सबसे बढ़कर है। वह नवयुवक जिसे परमात्मा ने अमर शक्ति तथा सामर्थ्य प्रदान की है कि वह इस भयानक शत्रु के फौलादी पंजे में गिरफ्तार है। इसलिए वह भी बहुधा दुर्बलता का अनुभव करता है, गिर-गिर पड़ता है। उसका सर्वस्व जांता रहता है। क्या आप अनुभव नहीं करते कि यह कितनी दुःखद बात है?

नशे से दूर रहें

अमेरिका में ऐसे असंख्य स्त्री-पुरुष हैं और प्रतिदिन उनकी संख्या में वृद्धि होती जा रही है जो दिन-रात मदिरा-पान करके न तो मस्त व मदहोश होते हैं और न पूर्णतया होश में होते हैं। यदि उनको कोई शराबी या मदहोश कह बैठे तो वे उसके पीछे पड़ जाएंगे और उसे अपनी प्रतिष्ठा पर एक आक्रमण समझेंगे। किन्तु उनके लिए यह कहीं बेहतर होता कि वे शराब पीकर बिल्कुल मदमस्त हो जाते, अपेक्षाकृत इस अर्द्धमस्ती के जिसमें वह दिन-रात गर्क रहते हैं और जिसके कारण उनका मस्तिष्क और चेतन दोनों निष्क्रिय रहते हैं। मैं कुछ ऐसे शराबियों को जानता हूँ जो डींग मारा करते हैं कि हम पीकर कभी मदमस्त नहीं हुए, मद्यपान हमारे काम में कभी बाधक नहीं होता किन्तु वे विनाशकारी एवं घातक परिणामों का अनुमान नहीं करते।

क्योंकि वह बुराई धीरे-धीरे सामने आती है और वह ऐसी ठगिनी होती है कि प्रारम्भ में तो उसका अनुभव भी नहीं हो पाता। प्रातः दस, साढ़े दस बजे होंगे, अभी काम आरम्भ ही हुआ है, किन्तु एक साहब हैं कि किसी न किसी बहाने से दफ्तर से बाहर चले जाते हैं ताकि एक बोतल बियर की चढ़ा लें और-ताजा दम होकर काम आरम्भ कर दें। यद्यपि सुबह के समय रातभर आराम करने के पश्चात् उनकी प्रकृति प्रफुल्ल, अवयवों में स्फूर्ति और मस्तिष्क सबल होना चाहिए। क्या ऐसे व्यक्ति की दशा दयनीय नहीं ?

यह कितनी भयंकर स्थिति है यदि हमें अनुभव हो कि हमारा दिमाग निष्क्रिय हो गया है, हमें कम्पन या पक्षाघात होने वाला है जो शनैः-शनैः हमारी योग्यता तथा सामर्थ्य को नष्ट कर देगा। इस बात का अनुभव कितना दुःखदायी है कि हमारा मस्तिष्क वस्तुतः बेकार हो चुका है और हमारे शारीरिक अवयव काम करने से इंकार कर चुके हैं। यह कितना दर्दनाक दृश्य है कि हमें मालूम हो रहा है कि हमारे मस्तिष्क के नीचे को धीरे-धीरे क्षीणता-सी उतर रही है जो हमारे स्वभाव को उदास तथा दुःखी करती है तथा हमारी इच्छाओं को मिटाए डालती है। हमारे जीवनोद्देश्य तथा हमारे आदर्श को अन्धकारमय बना देती

है और हमें ऐसा अनुभव होता है जैसे हम अंधेरे में हाथ-पैर मार रहे हैं। हमारे आस-पास धुन्ध तथा कोहरे के जाले बने हुए हैं, हम जीवित नहीं हैं, केवल सांस ले रहे हैं।

एक दिन मैं लिफ्ट में बैठा नीचे उतर रहा था। जब पांचवीं मंजिल के समीप पहुँचा तो मेरे कोनों में बातों की आवाज आई। देखा तो दो नवयुवक आपस में बातें कर रहे थे। वार्तालाप का विषय था, हमने अमुक धनी व्यक्ति के यहाँ विगत रविवार कैसे व्यतीत किया जिसको भगवान ने इतना दिया है कि उसे अपने हाथों से कमाने की आवश्यकता नहीं। एक बोला—"यार हमने तो इतनी पी, इतनी पी कि पेट से बस-बस की ध्वनि आने लगी, किसी न किसी तरह गिरते-पड़ते घर पहुँचे। घर पहुँचकर तबीयत को ठीक करने के लिए दोबारा एक बोतल बियर की चढ़ाई।" नवयुक ताजी हवा खाने और अपने दिमागों को विश्राम देने के लिए लिफ्ट में सबसे ऊपर की मंजिल की ओर जा रहे थे।

ऐसी मस्ती व मदहोशी में कौन काम कर सकता है? क्या संसार के काम इसी तरह चला करते हैं? और इस प्रगतिशील युग में जबकि बड़े-बड़े हृष्ट-पुष्ट और बुद्धिमान् लोगों के अवयवों को भी अधिकाधिक कार्य करना पड़ता है, उस नवयुवक को सफलता किस प्रकार प्राप्त हो सकती है जिसकी दस में से नौ शक्तियां काम नहीं करतीं, जिसके पौरुष का अधिकांश भाग ऐयाशी और व्यभिचार में नष्ट हो चुका है। इधर स्थिति यह है कि पहले ही सौ में कुछ लोग सफल होते हैं। फिर इस नवयुवक का क्या बनेगा जिसका बदन कमजोर है और पौरुष शिथिल पड़ चुका है? क्या जीवन के संघर्ष में उसकी सफलता की भी कोई सम्भावना है जबकि हर व्यक्ति दूसरे को ढकेलकर स्वयं आगे बढ़ने का प्रयत्न कर रहा है?

यदि हम इच्छाओं के दास बनकर हर समय अपने मानसिक अवयवों को थकाते रहे तो उसका परिणाम यह होगा कि हमारी मानसिक शक्ति हर समय नष्ट होती रहेगी और हम निश्चित रूप से उन शत्रुओं को जो हमारे शरीर के अन्दर विद्यमान हैं, आक्रमण करने के लिए निमंत्रित करते रहेंगे। जिस समय शरीर का पौरुष नष्ट होता है उसी समय दुश्मन हल्ला बोल देता है और हम उससे घिर जाते हैं। जब हमारे शरीर में प्रतिकार की शक्ति नहीं रहती तो शत्रु झटपट हमको आ दबोचते हैं जो कि हमारे स्वस्थ और चंगे होने के समय हमारे समीप भी नहीं फटकते, क्योंकि उस समय हमारे पास इतनी शक्ति होती है कि हम उनका मुँह तोड़ सकें।

दुश्मन उसी दशा में अपना घातक कार्य करते हैं, जब हमारी प्रतिकार

शक्ति दुर्बल होती है या शरीर का कोई अंग भोजन या विश्राम के अभाव के कारण क्षीण हो जाता है। जब प्रकृति की प्रदान की हुई शक्ति से हम सामना करने के योग्य नहीं रहते, तब रोगों के वे लाखों कीटाणु जो हरदम उसकी ताक में लगे रहते हैं कि कब कोई अवयव निर्बल या रोगी हो और हम उस पर आक्रमण कर दें जो लाश पर गिरने और उसे हड़प करने के लिए हरदम तैयार बैठे हैं, उस लाश पर, उस गन्दगी पर जो कि शरीर के अन्दर किसी न किसी रूप में मौजूद होती है, इंसानी बंदन पर विजय प्राप्त कर लेते हैं। किन्तु जब शरीर के सारे कोष और कोठरियां तन्दुरुस्त और स्वस्थ हैं, ये कीटाणु हमला नहीं कर करते और हम रोगों से बचे रहते हैं, क्योंकि शरीर के अंगों की कोठरियां तन्दुरुस्ती की वजह से उनके हमले से सुरक्षित रहती हैं।

कुछ अरसा हुआ कि एक वैज्ञानिक कीटाणुओं पर भाषण दे रहा था और शरीर को अच्छे भोजन और उचित रहन-सहन से मजबूत और पुष्ट बनाकर प्रतिकार के लिए तैयार करने के महत्व पर जोर दे रहा था। पानी का एक गिलास वह गटागट पी गया, जिसमें विश्वविद्यालय के बैक्टिरयालॉजी के प्रोफेसर ने हर प्रकार की बीमारी के कीटाणु प्रविष्ट कर दिए थे। उस प्रोफेसर ने बताया कि यदि लोग भी उन्हें वैसे घातक समझते जैसे कि वह वास्तव में थे तो पानी के उस गिलास में शहर-भर को मार डालने के बराबर कीटाणु थे। मुझे विश्वास है कि यदि लोग पूर्ण स्वस्थ और तन्दुरुस्ती की हालत में हों, यदि उनके शरीर का हर कोष और हर कोठरी स्वस्थ हो तो चाहे कितने ही घातक और भयानक कीटाणु हों वे उनसे बचे रहेंगे। जिस बदन को बढ़िया भोजन खाने को मिले और उसकी सुरक्षा तथा देखभाल का भी समुचित प्रबन्ध हो, उस शरीर के समीप बीमारियां फटक नहीं सकतीं। संसार के बहुत से अपराधों और असफलताओं, विपत्तियों और दुःखों का वास्तविक कारण जीवन शक्ति की कमी है। दुर्बल मनुष्य को हर समय कुविचार सताते रहते हैं। उसके शरीर के अन्दर इतनी प्रतिकार शक्ति नहीं होती कि वह निराशा पर विजयी हो जाए, कायरता को नीचा दिखाए।

अस्वास्थ्यकर भोजन का अभाव ही हर प्रकार के भय, दुःख, चिन्ता, निराशा आदि रोगों का जन्मदाता है। जिस व्यक्ति को जी भर के अच्छा भोजन न मिले उसे वह कठिनाइयां नहीं होतीं और उसके मार्ग में वे बाधक नहीं होतीं जिनसे एक दुर्बल मनुष्य तुरन्त पराजित हो जाता है क्योंकि उसे अपनी शक्ति पर विश्वास होता है। यदि आपका शरीर दुर्बल है, आपके दिमाग की चूलें ढीली हैं तो आपकी हिम्मत और धैर्य नष्ट हो जाएंगे और आपके इरादे पूरे न होंगे, विचारों में पुष्टि नहीं होगी और संकल्प में स्थिरता का अभाव रहेगा, दृष्टि

के आगे धुंधला-सा पर्दा पड़ा रहेगा। आपमें स्थिति को समझने की शक्ति नहीं रहेगी तथा यह कि यदि आपका स्वास्थ्य खराब है तो आपके मानसिक अवयव भी पूर्णरूपेण कार्य नहीं कर सकते। अन्य शब्दों में यह भी कह सकते हैं कि जितनी निर्बलता शरीर में होगी मानसिक शक्तियां भी उतनी ही दुर्बल तथा हेय होंगी।

आप कलाकार हैं या डॉक्टर, बैरिस्टर हैं अथवा साधारण वकील, व्यापारी हैं या प्रोफेसर या चपरासी किन्तु बीमारी की दशा में आधे कलाकार, आधे डॉक्टर और आधे प्रोफेसर या चपरासी होंगे। वे लोग जो योग्यता की दृष्टि से आपके बराबर के हैं किन्तु अपने स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान देते हैं, प्रतियोगिता की दौड़ में आपसे आगे निकल जाएंगे। इस भारी स्पर्धा तथा प्रतियोगिता के युग में स्पष्ट तथा उज्ज्वल सफलता के लिए दृढ़ संकल्प और शक्ति दो अनिवार्य बातें हैं। वह व्यक्ति जो कठोर से कठोर कार्य कर सकता है, अपने निश्चय पर डटा रहता है, जो कठिनाइयों की चिन्ता किए बिना आगे कदम बढ़ाए जाता है जबकि उसके साथी धीरज खो बैठे हैं। जिसका भी विचार दृढ़ होगा, संकल्प लौह होगा, आशाएं सबल होंगी, वही कर्मभूमि में बाजी ले जाता है और अन्तिम विजय का फरेरा ऊँचा उठता है।

संसार के महान् अभियान वही व्यक्ति पूरे कर सकता है जिसका शरीर स्वस्थ, जिसके फेफड़े सशक्त और जिसका दिल मजबूत हो। उसके आगे न पारिवारिक पराक्रम ठहर सकता है, न योग्यता, न शिक्षा। वैयक्तिक शक्ति का सामना कोई चीज नहीं कर सकती और व्यक्तिगत शक्ति का दारोमदार मजबूत ताकत पर है, वस्तु तुम्हारी तन्दुरुस्ती में वृद्धि कर सके, तुम्हारी उन्नति की बहुमूल्य पूंजी है। राक्षसी कृत्य करने के लिए राक्षसी शक्ति होनी चाहिए। कुछ लोगों का विचार है कि वे महान् कार्य केवल इच्छा तथा संकल्प के बल पर कर सकते हैं, यद्यपि महान् सकंल्प की बुनियाद भी मजबूत और तन्दुरुस्त शरीर पर ही रखी जा सकती है।

जिस व्यक्ति का स्वास्थ्य बढ़िया और ईर्ष्याजनक है वही जीवित है क्योंकि उसके शरीर की हर नाड़ी में जीवन की लहर दौड़ रही है, वही वस्तुतः सफल है बल्कि स्वयं उसका अस्तित्व मूर्त सफलता है।

स्वयं को बदल डालो

प्रत्येक भावना और विचार का हमारे मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है। विचार की उग्रता के अनुरूप ही हमारे मस्तिष्क पर रेखाएँ खिंच जाती हैं। प्राध्यापक गट्स ने ऐसे प्रयोग किये हैं, जिनसे प्रमाणित हो गया है कि दूषित विचारों द्वारा शरीर के अन्दर ऐसे तत्वों का समावेश हो जाता है, जिससे रक्त-सचांर की सम्पूर्ण प्रक्रिया दूषित हो जाती है। दुर्विचारों के विषैले प्रभाव का सीधा प्रभाव शरीर के पोषक अंगों पर पड़ता है। ज्यों ही मन में कोई दूषित विचार आता है, त्यों ही शरीर के अन्दर रासायनिक योगों (Chemical Compounds) में परिवर्तन होने लगता है। इससे स्वास्थ्य पर सीधा असर पड़ता है। चूँकि प्रत्येक विचार का सीधा प्रभाव शरीर के स्वास्थ्य पर पड़ता है, अतएव बुरे विचार हमारे शरीर को दुर्बल और अस्वस्थ बनाते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन एक घण्टा अपने मन का निर्माण करने में लगा दे। उस समय वह प्रसन्न स्मृतियों तथा आनन्दपूर्ण विचारों में मन एकाग्र करे, तो उसके जीवन का कायाकल्प हो सकता है। 'आनन्दपूर्ण विचार' परोपकार और निःस्वार्थ भाव से उत्पन्न होते हैं। इन पर मन एकाग्र करने का निरन्तर अभ्यास करने से मनुष्य के जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन होते हैं।

धूम्रपान, शराब, वेश्यागमन के अतिरिक्त शरीर को नष्ट करने के अन्य भी अनेक उपाय हैं। उदाहरणतः क्रोध हमारी लालाग्रन्थियों के रासायनिक तत्वों में परिवर्तन कर देता है और उससे ऐसा विष उत्पन्न होता है, जो जीवन के लिए घातक है। उग्र भावनाओं के आकस्मिक धक्के से न केवल कुछ ही घण्टों में हृदय दुर्बल हो जाता है, बल्कि उससे पागलपन और मृत्यु तक हो जाती है।

मान लीजिए एक ही कमरे में कई मनुष्य हों और उनके श्वास के नमूने मनोवैज्ञानिक चिकित्सक के हाथ में सौंप दिये जायें, तो वह बतला सकता है, किस व्यक्ति के मन में क्रोध है, किसके मन में ईर्ष्या, किसके मन में प्रसन्नता, किसके मन में परोपकार। यह परीक्षण इतना विश्वसनीय है कि इससे स्पष्ट तथा निर्भ्रान्त परिणाम निकाले जा सकते हैं। भय के द्वारा शरीर दुर्बल और

रोगी हो जाता है, जबकि धैर्य और साहस के द्वारा शरीर की शक्तियों का पुनर्निमाण किया जा सकता है।

क्रोध के द्वारा दूध पिलाने वाली माता का दूध विषैला हो जाता है और उससे बच्चा तुरन्त रोगी हो जाता है। एक प्रसिद्ध अश्वपालक ने बताया कि घोड़े पर क्रोध प्रकट करने से, कई बार उसकी नाड़ी की गति दस गुनी तेज हो जाती है। कुत्तों पर किये गये परीक्षणों से भी इसी प्रकार के तथ्यों का पता चला है।

जब जानवरों पर क्रोध का ऐसा प्रभाव होता है, तो मनुष्य पर उसके प्रभाव की कल्पना की जा सकती है। कई बार उग्र भावनाओं के कारण मनुष्य को उल्टियाँ आने लगती हैं। प्रचण्ड क्रोध अथवा भय से पीलिया रोग हो जाता है। प्रचण्ड क्रोध के कारण कई बार हृदय की धड़कन बढ़ जाती है और कई बार हृदय की गति बन्द हो जाती है।

सर्वशक्तिमान् ईश्वर ने मनुष्य की रचना इसलिए नहीं की थी कि वह दुर्बल बने और भावावेगों का दास बने। भावनाओं को वश में करने की शक्ति हमारे अन्तःकरण में विद्यमान है। यह हमारा कर्त्तव्य है कि हम उस शक्ति का विकास करें और उस शक्ति का प्रयोग करके अपनी भावनाओं को वश में रखें।

जो मनुष्य अपने मानसिक राज्य को अपने शासन के वशवर्ती रख सकता है, जो अपनी इच्छा से अपनी मनोवृत्ति का निर्माण कर सकता है, जो अपने विचारों और भावों पर पूरी तरह शासन कर सकता है, वही सच्चे अर्थों में मनुष्य है। वह अपने मन के उग्र भावों से उत्पन्न प्रतिक्रिया का प्रतिरोध करने में समर्थ होता है। वह तुरन्त बुरे विचार की जगह अच्छा विचार मन में लाता है, ठीक उसी प्रकार जैसे कोई रसायनविज्ञ अम्ल (तेजाब) की प्रतिक्रिया के लिए क्षार का प्रयोग करता है। अनाड़ी आदमी शरीर पर तेजाब गिर पड़ने पर संभव है किसी अन्य तेजाब का प्रयोग कर दे; जिससे शरीर और भी अधिक जल सकता है; किन्तु जो उचित है, वह क्षार द्वारा तेजाब के प्रभाव को दूर कर देता है। ठीक इसी प्रकार जो विचारवान् व्यक्ति है, वह प्रत्येक दूषित विचार का प्रतिरोधक उपाय जानता है। वह दूषित विचार का उसके विपरीत विचार से प्रतिरोध कर लेता है। उदाहरणतः वह जानता है कि निराशा के विचार से शरीर थका-हारा हो जाता है, अतः इसे दूर करने के लिए वह उत्साह, आशा और उल्लास के भावों का प्रयोग करता है। वह रोग का विचार आने पर नीरोगता का, घृणा का विचार आने पर प्रेम का, जलन का विचार आने पर उदारता का प्रयोग करके अपने मन को बुरे प्रभाव से बचा लेता है। ऐसा व्यक्ति मन के रोगों की औषधि मन के अन्दर ही रखता है। ज्यों ही वह किसी

मानसिक व्याधि के चिन्ह देखता है, त्यों ही औषधि का प्रयोग करके मन को पुनः निर्मल और स्वस्थ बना लेता है।

जिस प्रकार बालक-बालिकाओं को भौतिक रसायन का ज्ञान कराया जाता है, उसी प्रकार यदि उन्हें मानसिक रसायनशास्त्र का भी ज्ञान कराया जाये, तो वे निराशा, क्रोध एवं ईर्ष्या आदि मानसिक व्याधियों से अपने को बचाने में समर्थ हो सकते हैं। तब हमें लटके हुए उदास चेहरे और सुस्त शरीर नहीं दिखाई देंगे। तब हमें बालक दुःखी, अपराधी, निराश और असफल नहीं दिखाई देंगे।

इसी मानसिक रसायनशास्त्र के ज्ञान के अभाव से ही, हममें से अनेक व्यक्ति अपने मन को विषाक्त होने से बचा नहीं पाते। हम अपने मन को स्वयं विषाक्त कर लेते हैं और फिर स्वयं कष्ट पाते हैं। ये विषैले भाव हमारे मन में आने के उपरान्त हमारे शरीर में ऐसी रासायनिक प्रतिक्रिया उत्पन्न कर देते हैं कि हमारे लिए स्वस्थ रहना असम्भव हो जाता है।

घृणा, जलन और प्रतिशोध का दौरा पड़ते ही, मनुष्य की शारीरिक शक्ति परास्त हो जाती है, वह थका-हारा हो जाता है। उपर्युक्त मनोवेगों के वश में आए लोग थकान, उदासी, सुस्ती और अकर्मण्यता के शिकार हो जाते हैं। वे समय से पूर्व ही वृद्ध हो जाते हैं।

परन्तु यदि हम चाहें तो इन मानसिक विषों की प्रतिक्रिया सहज ही कर सकते हैं। इन विषों को दूर करने वाली औषधियाँ भी हमारे मन में ही हैं। हम घृणा के विष का प्रतिकार प्रेम द्वारा करें, तो हम घृणा के विष द्वारा शरीर को पहुँचाई जाने वाली क्षति से अपनी रक्षा कर सकते हैं।

पानी की कोई भी गन्दगी ऐसी नहीं, जिसे रासायनिक क्रिया द्वारा दूर न किया जा सके। इसी प्रकार मन का कोई भी ऐसा दोष नहीं है, जिसे शुभ विचारों की रासायनिक प्रक्रिया से दूर न किया जा सके।

बुरे भावना-रूपी विष के द्वारा अनेक बहुमूल्य जीवन नष्ट किये जा चुके हैं। यदि इन भावनाओं के 'शिकार' हुए व्यक्ति के आसपास के लोग उन भावनाओं के प्रतिकार का उपाय जानते, यदि समय रहते वे उपचार करते, तो उन बहुमूल्य जीवनों को बचा सकते थे।

जब हम यह जान लें कि किस बुरे विचार का उपचार कौन-सा शुभ विचार है, तो हमारे लिए अपनी मानसिक व्याधियों का उपचार करना आसान हो जाता है। हम प्रत्येक दुर्विचार के विरुद्ध निश्चित शुभ विचार का प्रयोग करके मन को तुरन्त निर्मल बना सकते हैं।

यह सर्वथा व्यवहार्य है, संभव है और कठिन भी नहीं है कि हम अपने विचारों को अपनी इच्छा के अनुसार नियन्त्रित करें, हम अपने मन को नियन्त्रित

करके शान्त रखें, सन्तुलित रखें, सात्त्विक रखें, और निरन्तर अभ्यास से हम अपनी मनःस्थिति ऐसी बना सकते हैं कि बड़े-बड़े आवेग द्वारा भी हमारा मन उद्विग्न और बेचैन न हो होने पाए।

यदि आप समझेंगे कि दुर्बलता आपके हृदय को दबाने के लिए आ रही है, तो आप तुरन्त उत्साहमय विचारों के प्रबल आवेग से हृदय को इतना शक्तिमय बना लेंगे कि दुर्बलता का प्रभाव ही नहीं हो सकेगा।

प्रेम के रसायन द्वारा मनुष्य की अनेक मानसिक व्याधियों को दूर किया जा सकता है। इस रसायन में लोभ और स्वार्थ पूरी तरह घुलकर नष्ट हो जाते हैं। इससे-बदले की भावना, अपराध की इच्छा तथा मन की अनेक अन्य व्याधियाँ दूर हो जाती हैं।

जिस प्रकार अम्ल का उपाय क्षार है, आग बुझाने का उपाय कार्बन डाई-ऑक्साइड गैस है, उसी प्रकार घृणा, ईर्ष्या, प्रतिशोध को स्नेह, प्रेम और शान्ति द्वारा उपशम किया जा सकता है। 'प्रेम-सलिल' से द्वेष का सारा मल धुल जाएगा। प्रेम की विद्यमानता में घृणा पल-भर भी जीवित नहीं रह सकती। प्रेम वह स्वर्ण-रसायन है, जिसके प्रयोग से ईर्ष्या-द्वेष भी नहीं रहते।

हममें से बहुत-से लोग अपने मन से तो बुरे विचारों को दूर करना चाहते हैं, किन्तु उपचार का प्रयोग करना नहीं चाहते। वे अपने मन से घृणा को बाहर निकाल देना चाहते हैं, किन्तु प्रेम को अपने मन में स्थान नहीं देते।

मन की स्थिति में परिवर्तन कर दीजिए। प्रेम-भावना को मन में लाइये। सबको अपने स्नेह का पात्र समझिये। जिस व्यक्ति से घृणा करते हैं, उसके प्रति भी स्नेह का प्रयोग कीजिए, फिर देखिये कि आप में कैसा परिवर्तन आ गया है। जब भी आपको कायरता, सन्देह, भय, चिन्ता आदि प्रतिकूल भाव पीड़ित करें, तो इनके विरोधी—अनुकूल भावों का चिन्तन कीजिये। वीरता, विश्वास, निर्भयता, निश्चिन्तता का भाव हृदय में उदित कीजिये। जैसे सूर्य के प्रकाश में अन्धकार नहीं टिक सकता, उसी प्रकार कल्याणकारी विचार के सम्मुख बुरा विचार नहीं ठहर सकता।

मन में धारण किया गया प्रत्येक सत्य, शिव और सुन्दर विचार बड़ी तीव्र गति से अपने समान विचारों को जन्म देता है। इससे विचार स्पष्ट हो जाते हैं, प्रज्ञा निर्मल हो जाती है, उद्देश्य साफ़ दिखाई देने लगता है, और जीवन ऊँचा उठने लगता है। शुभ और अशुभ विचार परस्पर विरोधी हैं और एक की स्थिति में दूसरे की स्थिति नहीं हो सकती। उदाहरणतः जहाँ मन में सत्य है वहाँ असत्य कैसे हो सकता है ?

एक महिला को मैं जानता हूँ। उसका चरित्र बहुत अच्छा है। उसे अत्यन्त कठिन परिस्थितियों में भी अपने मन को पुनः तरोताज़ा बनाने की अद्भुत

कला आती है। वह जानती है कि मानसिक बिम्बों का, मन की स्वस्थता से घनिष्ठ सम्बन्ध है, अतः उसने अपने मन के 'शत्रु-विचारों' तथा 'मित्र-विचारों' का सूक्ष्म अध्ययन कर लिया है। अब जब कभी 'शत्रु-विचार' का आक्रमण होने लगता है तो वह 'मित्र-विचार' को सचेत करके उसका प्रतिरोध कर लेती है। इस प्रक्रिया द्वारा उसकी मनःस्थिति शान्त और प्रफुल्लित बनी रहती है। ज्यों ही निराशा और निरुत्साह का बिम्ब दिखाई पड़ा, त्यों ही वह महिला अपने मन में सुन्दर प्रसन्नचित्त, उत्साहमय बिम्ब अपने मन में साकार कर लेती है। इस प्रकार मानसिक शक्ति को सुरक्षित रखने की कला उसे बड़ी उपयोगी सिद्ध हुई है। इष्ट विचार को मन में स्थान देकर अनिष्ट विचार को मन से बाहर करके वह अपने विचारों को निर्मल बना लेती है और अपनी इच्छा-शक्ति के बल पर अपने अन्दर पुनर्जीवन का संचार कर लेती है। इस कला के निरन्तर अभ्यास के द्वारा उसे अब यह सिद्धि प्राप्त हो गई है कि वह अपने मन को हर समय शान्त, मधुर, सोम्य, प्रसन्न, उत्फुल्ल तथा सन्तुलित रख सकती है। इसके कारण जो लोग उसे जानते हैं, वे उसका सम्मान करते हैं।

मनुष्य-शरीर सारा का सारा जीवन-कोषों से बना हुआ है। हमारा शरीर बारह विभिन्न प्रकार के कोषों का समूह मात्र है। प्रत्येक कोष को अधिकगत संघटितावस्था पर हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है। अस्वस्थता अथवा रुग्णता इस बात का संकेत है कि हमारे कुछ कोष घायल हो चुके हैं। बहुत-से लोग समझते हैं कि विचार का प्रभाव केवल मस्तिष्क पर पड़ता है, किन्तु तथ्य यह है कि हमारे विचार का प्रभाव हमारे शरीर के बारह प्रकार के तमाम कोषों पर पड़ता है।

शरीर-क्रिया-विज्ञान के विद्वानों ने इस तथ्य को खोज निकाला है कि नेत्रहीनों की अँगुलियों के अग्रभाग में कोष होते हैं जो मस्तिष्क का कार्य करते हैं, इसीलिए नेत्रहीन छूकर ही कपड़े की किस्म पहचान लेते हैं, रुपये-पैसे और नोट का मूल्य बता सकते हैं, रंग बता सकते हैं। इन बातों से स्पष्ट होता है कि विचार करने की क्रिया केवल मस्तिष्क तक ही सीमित नही; दूसरे शब्दों में विचारों का प्रभाव केवल मस्तिष्क पर नहीं होता; बल्कि शरीर के अंग-प्रत्यंग पर होता है।

एकाएक बुरी खबर सुनते ही हृदय, आमाशय और मस्तिष्क पर एक धक्का-सा लगता है। कई बार किसी सम्बन्धी की मृत्यु का समाचार सुनते ही व्यक्ति कुछ घण्टों में, और कई बार कुछ मिनटों में ही पीला पड़ जाता है; कारण, उसके मस्तिष्क के प्रत्येक कोष को धक्का-सा लगता है। किन्तु यह धक्का मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं रहता, अपितु तत्काल ही शरीर के प्रत्येक कोष को उसका अनुभव होता है। परिणाम यह होता है कि एक-एक कोष संज्ञाशून्य-सा हो जाता है।

शरीर के करोड़ों कोष एक-दूसरे से बँधे और गुँथे हुए हैं। उनका पारस्परिक परिचय है, सहानुभूति है। एक कोष घायल होता है तो अन्य उसकी पीड़ा को अनुभव करते हैं; एक को सहायता मिलती है तो अन्य सभी को उसकी अनुभूति होती है; कोष का हानि-लाभ अन्य सभी का हानि-लाभ है।

जब हमें इस तथ्य का ज्ञान होता है कि हमारा मस्तिष्क प्रत्येक विचार और भावना को संचय करता है, और शरीर के दूरतम स्थान पर स्थित कोष पर भी उसका प्रभाव पड़ता है, तब हम विचार के प्रभाव के बारे में अत्यन्त सतर्क हो जाते हैं। तब हमें यह विदित हो जाता है कि मन में किसी भी रोग की गाँठ बाँध लेना, किसी भी अनुत्साहित करने वाले विचार को स्थान देना, किसी भी प्रकार से निराशा के भाव को मन में आने देना कितना हानिकारक है। भय, चिन्ता, फ़िक्र, ईर्ष्या, घृणा, क्रोध और घोर स्वार्थ की भावनाएँ हमारे कोषों के सम्पूर्ण समूह को क्षीण करती हैं। इस प्रकार की भावनाओं से कोषों की रचना में बाधा पड़ती है और उनका संघटन क्षत-विक्षत हो जाता है। इससे न केवल हमारे स्वास्थ्य का स्तर गिरता है, अपितु हमारी मानसिक तथा शारीरिक शक्ति भी क्षीण होती है। इसके विपरीत, स्वस्थ विचारों के द्वारा—उत्साह और उमंगभरे विचारों द्वारा हमारा शरीर स्वस्थ, उत्साह समन्वित, क्रियाशील एवं स्फूर्तिमय बनता है; क्योंकि शुभ विचारों से हमारे शरीर के कोषों को पुनर्जीवन प्राप्त होता है।

मनुष्य का यह सर्वोत्तम कर्त्तव्य है कि वह अपने सम्पूर्ण कोषों से जीवन को सर्वोत्तम स्थिति में रखे। फिर वह पूर्णतया स्वस्थ, नीरोग तथा समचित्त रह सकता है और तभी वह ठीक क़ाम कर सकता है, सत्य व्यवहार कर सकता है, ईमानदार तथा वफ़ादार हो सकता है और उदात्त मानव बन सकता है।

मन की खिन्नता, काम करने की अयोग्यता, त्रुटियाँ और भूलें, यहाँ तक कि संसार में जितने भी अपराध होते हैं, उनका मूल कारण यही है कि हम अपने दोषपूर्ण, अवैज्ञानिक ढंग से सोचे गए विचारों द्वारा अपने शरीर के कोषों के जीवन को क्षति पहुँचाते रहते हैं।

जिस समय एक व्यक्ति पूरी तरह से स्वस्थ होता है, तब उसकी इच्छा नहीं होती कि कोई गलत काम करे। जब उसके कोषों का जीवन हीन और दुर्बल हो जाता है, तब बुरे काम करने लगता है। कोषों के जीवन की प्रतिक्रिया ही दोषपूर्ण कार्य है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, जिसका ज्ञान अनेक परीक्षणों तथा प्रयोगों से प्राप्त किया गया है। अतएव उच्चतम सच्चरित्रता, उच्चकोटि की प्रसन्नता, सर्वोत्तम कार्य-कुशलता और अथाह आनन्द की प्राप्ति का आधार स्वस्थ जीवन-कोष ही है और जीवन-कोषों की स्वस्थता का आधार हमारे शुभ विचार हैं।

इसके विपरीत, जब जीवन-कोष कातर हो जाता है, जब उसका स्तर निम्न

हो जाता है, तब हमारा सारा शरीर अप्राकृतिक हो जाता है और ऐसी चेष्टाएँ करने लगता है जिनकी स्वस्थ शरीर से आशा नहीं की जा सकती।

प्रत्येक व्यक्ति विचारों के समुद्र में तैरता रहता है जहाँ लहरें भिन्न-भिन्न दिशाओं की ओर प्रवाहित होती रहती हैं। जब हम प्रत्येक प्रकार के विरोधी प्रभावों के वशीभूत हो जाते हैं, जब परस्पर-विरोधी विचारधाराओं के कारण हम किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं, जब हमें दिशाभ्रम हो जाता है और हम अपने गन्तव्य स्थल को भूल जाते हैं, अर्थात् जब हम लक्ष्य-भ्रष्ट हो जाते हैं, तब हम घोर दुःख पाते हैं । यदि लक्ष्य-रूपी ध्रुव तारा हमारी दृष्टि में रहे, यदि हम तैरने में कुशल हों, यदि लहरों के विपरीत तैरने की क्षमता हममें हो, तो इस भवसागर में हँसते-हँसते तैर सकते हैं और अपने लक्ष्य-स्थल तक पहुँच सकते हैं।

हमें इस विधि का ज्ञान अवश्य प्राप्त करना चाहिए कि हम अपने 'शत्रु-विचारों' के प्रहारों का निरोध कैसे कर सकते हैं। हमें बुरे विचारों के प्रतिकार का ज्ञान अवश्य होना चाहिए, तभी हम उसका प्रयोग करके, उनके प्रभाव को नष्ट कर सकते हैं। हमें अपनी मनोवृत्ति का स्वामी होना चाहिए, दास नहीं। अपने विचारों को उचित दिशा की ओर मोड़ने की क्षमता हममें अवश्य होनी चाहिए। तभी हम भीतरी तथा बाहरी भावों से उत्पन्न दुर्विचारों और कुकृत्यों से अपने जीवन को बचाने में समर्थ हो सकते हैं।

जिस समय बेतार के तार का आविष्कार किया जा रहा था, उस समय वैज्ञानिकों के सामने एक बड़ी समस्या यह उठ खड़ी हुई कि विभिन्न दिशाओं में प्रवाहित होने वाली ध्वनि-तरंगों को कैसे नियंत्रित किया जाये ? इसी प्रकार की समस्या चरित्र-निर्माण एवं जीवन-निर्माण का प्रयत्न करने वाले व्यक्तियों के सामने भी आती है। चित्तवृत्तियाँ विभिन्न दिशाओं की ओर दौड़ती हैं। कई बार उनका प्रवाह परस्पर विरोधी दिशाओं में होता है। चरित्र निर्माण तभी हो सकता है यदि परस्पर-विरोधी विचारधाराओं पर नियन्त्रण करके उनकी समस्त शक्ति लक्ष्य की दिशा में मोड़ दी जाए।

वह व्यक्ति सौभाग्यशाली है, जो ब्रह्मचर्यावस्था में ही वैज्ञानिक मानसिक संस्कृति का ज्ञान प्राप्त कर लेता है। उसके हाथ में एक ऐसी कला आ जाती है, जिसे सर्वथा अमूल्य ही समझना चाहिए।

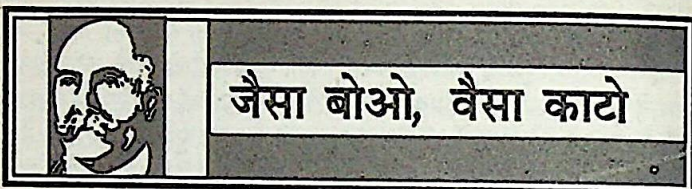
हम अपने शुभ विचारों को शक्तिशाली बनाकर, अपने जीवन को उचित दिशा की ओर मोड़ सकते हैं; क्योंकि प्रबल विचारशक्ति ही हमारी समस्त क्रियाओं की प्रेरकशक्ति है।

कुछ ही समय पूर्व मुझे एक नवयुवक मिला। चिरकाल उपरान्त वह मुझसे भेंट करने आया था। उसमें अभूतपूर्व परिवर्तन देखकर मैं चकित रह गया।

जब इससे पूर्व मैंने उसे देखा था, वह निराशावादी था, उत्साहहीन था, लगभग अकर्मण्य हो चुका था।

नवयुवक ने मुझे बताया—"मैंने ऐसी जीवनसंगिनी प्राप्त कर ली है, जो आशावाद से परिपूर्ण है, जो हर समय हँसती-मुस्कराती रहती है, कठिनाइयों और बेचैनी की बातों को हँसकर टाल देती है, समस्याओं को धैर्य से सुलझा देती है, उसी ने मेरे विचारों की दिशा बदल दी है। वह मुझे प्रसन्न रखती है। उसने मुझमें आत्मविश्वास की भावना का संचार कर दिया है। उसने मुझे खिन्नता के वातावरण से उबार लिया है, अपने आशा-भरे 'नये विचारों' से मेरे मन पर ऐसा प्रभाव डाला है कि अपने निश्चयों पर दृढ़ रहने की क्षमता मुझमें आ गई है। उसी ने मेरी मनोवृत्ति में क्रान्तिकारी परिवर्तन कर दिया है। प्रेम के सिद्धान्त द्वारा तथा सद्विचार की शक्ति द्वारा उसने मुझमें नवजीवन का संचार कर दिया है।"

मनुष्य के तमाम क़ष्टों का उपाय उसके मन के अन्दर है। घातक विषों के प्रतिकार के उपाय उसके मन में विद्यमान हैं। यदि वह उन उपायों का प्रयोग करे, तो अपने अन्दर से घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, प्रतिरोध, मिथ्या आकांक्षा आदि को दूर करके, उनके स्थान पर प्रेम, सहानुभूति, शान्ति, मित्रता, शुभ आकांक्षा आदि की भावनाओं की स्थापना कर सकता है।

जैसा बोओ, वैसा काटो

"विचाार : भाग्य का ही दूसरा नाम है। तब, आप अपने भाग्य को चुन लीजिए। धैर्य से सफलता की प्रतीक्षा कीजिए प्रेम से प्रेम मिलेगा, घृणा से घृणा। प्रेम से सफलता और समृद्धि होगी, घृणा से विफलता और निर्धनता प्राप्त होगी।"

"सुन्दर विचार, गौरवमय व्यवहार तथा दयालुता में प्रतिबिम्बित होते हैं। इन्हीं का मूर्तरूप मेल-जोल और प्रसन्नता के वातावरण के रूप में प्रकट होता है।"

यद्यपि मनुष्य यह जानता है कि यह परिनिश्चित है कि जैसा बोयेगा, वैसा काटेगा और यह सर्वथा असंभव है कि बोये तो बबूल और फल आम के मिलें, परन्तु इस तथ्य से परिचित होते हुए भी, व्यावहारिक जीवन में मनुष्य इसे सर्वथा भूल जाता है। क्या यह आश्चर्यजनक तथ्य नहीं कि मानसिक कृषि करते हुए वह इस सत्य को आँख से ओझल कर देता है कि फल वैसा ही होगा जैसा बीज और पेड़ होगा ?

हम प्रसन्नता, सुख-समृद्धि और सन्तोष की फ़सल की आशा कैसे कर सकते हैं जबकि कई वर्षों से हम अपने विचारों में इसके विपरीत प्रभाव वाले बीज बोते रहे हैं ? जब हम अपने मन में रोगों के विचार बोते रहे हैं, तो आज स्वस्थता का फल कैसे चख सकते हैं ?

हम उस किसान को पागल कहेंगे, जो काँटेदार झाड़ियाँ लगाकर उनसे गेहूँ प्राप्त करने की आशा करे। परन्तु हम अपने मन में भय के बीज बोते हैं, चिन्ता के बीज बोते हैं, फ़िक्र के बीज बोते हैं, और जब फल बीजों के अनुरूप होता है, तो हम आश्चर्यचकित रह जाते हैं।

धान के बीज से धान ही हो सकता है, गेहूँ के बीज से केवल गेहूँ ही हो सकते हैं। खेती की ही भाँति मनुष्य की सफलता भी बीज, श्रम, देखभाल, सिंचन आदि के आधार पर फलीभूत होती है। बीज अच्छा न हो तो खेती भी अच्छी नहीं हो सकती। बीज अच्छा भी हो किन्तु दुर्बल हो तो भरपूर पैदावार नहीं होती।

जो मनुष्य अपने मन में असफलता के विचारों के बीज बोता है, वह कभी भी सफलता की फसल नहीं प्राप्त कर सकता। यदि वह आशावाद के बीज

बोता है, सन्तुलन के बीज बोता है, स्वास्थ्य के बीज बोता है, पवित्रता के बीज बोता है, सत्य के बीज बोता है, अथाह धन-संपत्ति के बीज बोता है तो वह इन्हीं की फसल काटेगा।

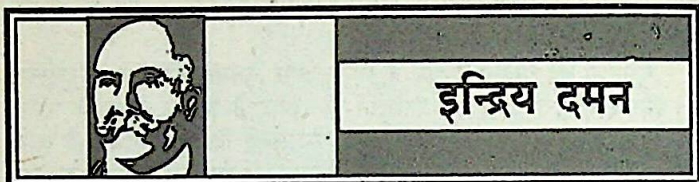
समन्वय की भावना 'शक्ति' है, विरोध और विषमता की भावना 'दुर्बलता है। निराशावादी भावना उन झाड़ियों के समान है जिनके उगने से फसल कमजोर पड़ जाती है। हमारे जीवन की समस्याएँ कितनी आसान हो जायें, यदि हम यह समझ लें कि मन-संबंधी सिद्धांत भी ठीक उसी प्रकार के कार्य करते हैं, जिस प्रकार वैज्ञानिक सिद्धांत या शरीर-संबंधी सिद्धांत। मस्तिष्क में आया प्रत्येक विचार एक बीज है, जिसकी फसल अवश्य होती है—चाहे वह बीज बबूल का हो या गुलाब का, आक का हो या आम का।

हम जो काम-धंधा या पेशा अपनाये हुए हैं, वह हमारे मानसिक बीज-वपन का परिणाम है। यदि हम अपने मन में अपार धन-संपत्ति के बीज बोयेंगे, तो उन्हें अवश्य प्राप्त करेंगे। यदि हम अपने मन में नीच विचारों को बोयेंगे, तो फल भी वैसा ही होगा। यदि हम अपने मन में असफलता के विचार बोयेंगे, तो असफलता ही हाथ लगेगी। यदि हम अपने मन में निर्धनता के विचार बोयेंगे, तो निर्धन ही हो जाएँगे।

जीवन-रूपी खेती, विचाररूपी बीज के अनुरूप ही उगती है। जब हम किसी स्वार्थी व्यक्ति को देखेते हैं तो मुँह फेर लेते हैं। हम जानते हैं कि उसका चेहरा दोषपूर्ण स्वार्थ-भावना की फसल है। इसके विपरीत जब हम किसी शान्त, प्रेरणादायक, स्फूर्तिप्रद व्यक्ति का मुखड़ा देखते हैं, तो हमें पता चल जाता है कि इस व्यक्ति ने विचारसमन्वय की, परोपकार की, सफलता की खेती की है।

यदि कोई व्यक्ति चाकू लेकर अपना माँस काटने लगे, तो माँस के कटने पर, लहू बहने पर, पीड़ा होने पर उसे अचम्भा नहीं होना चाहिए; क्योंकि उसने काम ही ऐसा किया है, फिर फल पर आश्चर्य क्यों ? इसी प्रकार यदि मनुष्य क्रोध में दूसरे पर शब्दों का प्रहार करता है, तो उसे भी क्रोध भरे वचन सुनने के लिए तैयार रहना चाहिए।

यदि आप प्रभावशाली व्यक्तित्व बनाना चाहते हैं, यदि आप अपने व्यक्तित्व में चुम्बकीय गुण लाने चाहते हैं, यदि आप ऐसी शक्ति प्राप्त करना चाहते हैं कि दासता की हीनावस्था से निकलकर अधिकार के ऊँचे पद पर पहुँचें, यदि आप अपने व्यक्तित्व में आमूल-चूल परिवर्तन करना चाहते हैं, तो आज से ही, इसी समय से ही अपने में आशा, उत्साह, प्रसन्नता, साहस, परिश्रम, उदारता, मित्रता, सफलता के बीज बो दीजिए। अपने मन को रचनात्मक, क्रियात्मक, विधेयात्मक बनाइये। तब आपके जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन होगा और आपकी सबसे ऊँची आकांक्षा—आपकी महत्वाकांक्षा पूर्ण होगी।

इन्द्रिय दमन

"आप प्रमाणित कीजिये कि आप अपने को वश में कर सकते हैं और मैं कहूँगा आप शिक्षित मनुष्य हैं। यदि आप में आत्मसंयम नहीं तो आपकी प्रत्येक प्रकार की शिक्षा व्यर्थ है।"

कोई भी व्यक्ति किसी महान् कार्य में सफल होने की आशा नहीं कर सकता, जब तक कि वह अपना स्वामी स्वयं न हो।

आत्मसंयम के अभाव के कारण हज़ारों लोगों के जीवन नष्ट हो चुके हैं। उनकी ऊँची महत्त्वाकांक्षाएँ, विरल योग्यताएँ तथा शिक्षा-सम्बन्धी उपलब्धियाँ केवल इसलिए व्यर्थ हो गईं कि उनमें अपने को वश में रखने की शक्ति नहीं थी। वे व्यक्ति हर प्रकार से होनहार थे, उनके भविष्य के बारे में किसी को शंका नहीं थी; किन्तु अपने-आपको वश में रखने की सामर्थ्य न होने के कारण उनका जीवन व्यर्थ हो गया।

हम प्रतिदिन समाचार-पत्रों में पढ़ते हैं कि किसी ने क्रोध के आवेश में किसी को घायल कर दिया अथवा गोली से उड़ा दिया। इसका मूल्य भी उन्हें चुकाना पड़ा। अपने जीवन या जीवन की स्वतन्त्रता से हाथ धोना पड़ा। जेल में जाकर क़ैदियों से पूछिये ! सुधार-गृहों में जाकर बालअपराधियों से मालूम कीजिये ! इनमें से अनेक अभागे ऐसे मिलेंगे जिन्होंने अपनी स्वतन्त्रता इसी कारण खो दी कि वे क्रोध का शिकार हो गए थे। यह क्रोध एक मिनट तक टिका; किन्तु उनके जीवन को बिगाड़ गया, उनके चरित्र पर धब्बा लगा गया ! भावावेश में अचानक बन्दूक का घोड़ा दबा, गोली छूटी; परन्तु जिसे गोली लगी वह सदा के लिए संसार से विदा हो गया। अब यह अपराध जो 'कृत' है, वह 'अकृत' कदापि नहीं हो सकता। क्रोध से जिस समय खून गर्म हो जाता है, तब मनुष्य क्या-क्या अपराध नहीं कर डालता !

क्रोध के एक झोंके में बह जाने के कारण ही अनेक मनुष्य अपना ऊँचा पद गँवा बैठते हैं, या ऊँचा पद पाने के अवसर से वंचित हो जाते हैं। मनुष्य क्रोध के आवेशपूर्ण एक क्षण में वर्षों के कार्य, परिश्रम तथा अनुभव के फल को दूर फेंक देता है।

एक बड़ा योग्य सम्पादक था। वह कई दैनिक-पत्रों में सर्वोच्च पद पर काम कर चुका था। वह सशक्त लेखनी का धनी था। उत्साही लेखक था। अनेक विषयों पर वह अधिकारपूर्वक लेख़नी चला सकता था। वह श्रेष्ठ इतिहासज्ञ था। वह बड़ा ही कोमल था, स्नेहपूर्ण हृदय वाला व्यक्ति था। आवश्यकता पड़ने पर वह किसी की भी सहायता करने के लिए तैयार रहता था। परन्तु उसका जल्दी ही पारा चढ़ जाता था। पलभर में क्रोध का आवेश आते ही वह अपने पद से तुरन्त त्याग-पत्र दे देता था। उन पदों को प्राप्त करने के लिए उसे वर्षों परिश्रम करना पड़ता था; परन्तु वह परिश्रम पलभर में व्यर्थ चला जाता था; क्योंकि वह क्रोध के वश में हो जाता था। इस व्यक्ति में ऐसी योग्यता थी, जैसी शायद ही किसी अन्य एक व्यक्ति में हो। फिर उसे आज कहीं और कल कहीं—काम के लिए निरन्तर भटकना पड़ता था। परिवार का गुज़ारा भी मुश्किल से चल पाता था। इस प्रकार वह क्रोध का 'दास' था।

क्रोध के दास बने व्यक्ति हमें प्रत्येक क्षेत्र में दिखाई पड़ते हैं, जिसका पारा तुरन्त ऊँचा हो जाता है। महीनों और वर्षों में किये-कराये काम पर वे पलभर में पानी फेर देते हैं। वे कई बार ऊँचे पद पर पहुँचकर फिर नीचे उतर आते हैं।

मैं कई वृद्ध व्यक्तियों को जानता हूँ, जिनका जीवन इसी कारण बिगड़ गया कि वे क्रोधी स्वभाव वाले थे। अपने से मतभेद रखने वाले व्यक्तियों के मत का सम्मान वे नहीं कर सके, केवल इसी कारण उन्हें ऊँचे और सम्मानित पद से हाथ धोना पड़ा। क्रोध से क्या हानि होगी, इसकी उन्होंने परवाह न की। उन्होंने अपनी जीभ को वश में नहीं रखा—न कहने योग्य बात क़ह दी; क्योंकि वे क्रोध से पागल हो गए और उनकी नौकरी समाप्त हो गई।

कितना महँगा है यह सौदा ! क्रोध के आवेश में आप अपना मत दूसरे व्यक्ति के मस्तिष्क में ज़बर्दस्ती ठूँसने की कोशिश करते हैं और परिणाम यह होता है कि आप अपना भविष्य बिगाड़ लेते हैं।

एक योग्य व्यापारी से मेरा परिचय था। उसने प्रत्यक्षतः अपनी सारी 'साख' नष्ट कर ली। कारण केवल यहा था कि वह अपने ग्राहकों को यह बताना चाहता था कि उसका विचार क्या है। अपने मत को ठीक बताने की झोंक में वह क्रोध में आ गया और परिणाम यह हुआ कि ग्राहक उसे छोड़कर चले गए। जब उसका पारा चढ़ जाता था, तब वह आगा-पींछा सोचे बिना, जो मुँह में आता कह जाता था। वह गालियाँ तक देने लगता था। वह बिना किसी कारण या तर्क के क्रोध करता था। उसके कर्मचारी डर के मारे दूर-दूर रहते थे। धीर-धीरे उसका काम बिगड़ता चला गया और दीवाले तक की नौबत आ गई।

कई लोग क्रोध के आवेश में राक्षस बन जाते हैं; वे मानवप्राणी ही नहीं रहते। एक व्यक्ति जब क्रोध के आवेश में आ जाता था तो जो कुछ उसके सामने होता उसे फैंककर तोड़-फोड़ देता था। वह किसी से भी गाली-गलौज़ करने में न सकुचाता था। जो उसे शान्त करने का प्रयत्न करता, वही उसके क्रोध का शिकार बन जाता था। क्रोध का आवेश आने पर उसकी आँखें लाल हो जाती थीं। उसके परिचित लोग ऐसी दशा देखकर उससे दूर भाग जाते थे। उस पर क्रोध सवार हो जाता था, यद्यपि सचेतन मन से वह किसी पर क्रोध नहीं करना चाहता था। जब क्रोध का ज्वार उतर जाता था, तब वह निढाल हो जाया करता था, यद्यपि वह स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट व्यक्ति था।

जब क्रोध की आँधी आती है, तो वस्तुतः मनुष्य आधा पागल हो जाता है। वह क्रोधरूपी राक्षस के वश में हो जाता है। जो व्यक्ति अपने क्रोध को नहीं रोक सकता, उसे समझदार नहीं कहा जा सकता। क्रोधावेश में मनुष्य ऐसे काम कर गुजरता है, जिनके लिए उसे जीवन-भर पछताना पड़ता है।

बहुत-से लोग अपने पिछले कुकृत्यों पर पछताते हैं, जो उन्होंने क्रोध के वशीभूत होकर कर डाले थे। उन कृत्यों के स्मरण से उन्हें अपने ऊपर लज्जा आती है, दुःख होता है और निरन्तर मानसिक क्लेश होता रहता है।

क्रोध, ईर्ष्या, बदले की भावना और घृणा के कारण मानव के इतिहास में क्या-क्या दुर्घटनाएँ नहीं हुईं ? क्या कोई ऐसा लेखक है जो इन बुरी भावनाओं के परिणामों को खोलकर लिख सके? तनिक विचार कीजिये कि मनुष्य अपने मन में किसी महत्वाकांक्षा को सँजोता है। वह उसके लिए वर्षों प्रयत्न करता है। परन्तु अचानक क्रोध का राक्षस आता है। वह उस व्यक्ति पर अधिकार जमा लेता है, उससे बुरे-बुरे काम करवा देता है और उस व्यक्ति के भविष्य को नष्ट कर डालता है।

शराब के एक प्याले से मनुष्य के शरीर को उतनी हानि नहीं पहुँती, जितनी क्रोध के एक ही घूँट से पहुँच जाती है। किसी भी काम से चरित्र में इतनी दुर्बलता नहीं आती जितनी क्रोध के कारण आती है। घृणा के कारण जीवन इतना कलंकित हो सकता है, जितना शराब की पूरी बोतल से नहीं हो सकता। अत्यधिक धूम्रपान, चिन्ता, सोच आदि से शरीर की सरसता को इतनी हानि नहीं पहुँचती, जितनी ईर्ष्या, जलन और क्रोध से पहुँचती है।

क्रोध की आग में निरन्तर जलते रहने के कारण ही आज अनेक श्रेष्ठ आत्माएँ दुःख पा रही हैं।

इसमें सन्देह नहीं कि क्रोध के कारण कई व्यक्तियों की आयु कम हो जाती है। कुछ लोग इस प्रकार एकाएक क्रुध हो जाया करते हैं कि उसके बाद वे कई घंटों तक काँपते रहते हैं और तब तक काम करने के योग्य नहीं होते,

जब तक कि पूर्णतया शान्त नहीं हो जाते।

मैं एक परिवार को जानता हूँ। उसके सभी सदस्य परस्पर लड़ते-झगड़ते रहते हैं। क्रोध के कारण उन्होंने अपने घर को नरक और जीवन को दूभर बना रखा है। क्रोध का विस्फोट होने पर वास्तव में एक-दूसरे को चीरते-काटते प्रतीत होते हैं। पल-भर में उनके चेहरे बदल जाते हैं। उनकी मुख-मुद्रा भयंकर रूप से विकृत हो जाती है। ऐसा प्रतीत होने लगता है कि मानो राक्षस आपस में लड़ रहे हों। इस प्रकार का लड़ाई-झगड़ा, आक्षेप-प्रत्याक्षेप, चिढ़ाना, निन्दा करना, आरोप लगाना एक ही कारण से है—क्रोध से। इसका परिणाम भी एक ही है—घर की शान्ति और समृद्धि का सत्यानाश।

अनेक व्यक्ति क्रोध की दया पर ही जीते हैं। क्रोध आने पर वे अपने को वश में नहीं रख पाते। क्रोध से पागल होकर कई तो अपने परिवार के प्रियजनों की हत्या तक कर देते हैं। दस मिनट पहले वे जिस मित्र को गले लगा रहे होते हैं, उसी की छाती में छुरा भोंक देते हैं या उसे गोली से उड़ा देते हैं।

एक महिला है जो क्रोध की आँधी आने पर अपने को सँभाल नहीं पाती। क्रोध की आँधी चली जाती है तो उसका शरीर शिथिल हो जाता है। तब वह इतनी दुर्बल हो जाती है मानो एक शिशु हो। क्रोध के इस धक्के से वह कई दिन बाद ही सँभल पाती है।

डॉक्टर लोग भली-भाँति जानते हैं कि क्रोध का स्वास्थ्य पर कितना हानिकारक प्रभाव होता है। मैं एक महिला को जानता हूँ। एक बार उसे इतना क्रोध आया कि वह उसके धक्के को सँभाल न सकी। एक ही वर्ष बाद उसके शरीर की ऐसी दशा हो गई कि उसके निकट-सम्बन्धी भी उसे कठिनता से पहचान सके।

जब ईर्ष्या किसी व्यक्ति को अपने वश में कर लेती है, तो वह व्यक्ति संसार को किसी और ही रंग में देखने लगता है। उसका दृष्टिकोण ही बदल जाता है। यह तीव्र भावना मनुष्य की शक्ति का शोषण कर लेती है। इससे मनुष्य की तर्क की शक्ति कम हो जाती है और वह इस चुड़ैल का शिकार होकर न्याय-बुद्धि से भी हाथ धो बैठता है।

ईर्ष्यारूपी शत्रु को मस्तिष्क में स्थान देने से मस्तिष्क का ढंग-ढाँचा ही विकृत हो जाता है। यह जब मस्तिष्क पर अधिकार कर लेती है तो मस्तिष्क की स्मृति, धृति और रचनात्मक शक्ति को लुप्त कर देती है। इस प्रकार ईर्ष्या भी मस्तिष्क का एक महान् शत्रु है।

कई लोग तो तीव्र भावनाओं के वश में होकर जीवन से ही हाथ धो बैठते हैं। क्रोध, ईर्ष्या और घृणा के आवेग के धक्के को सहन न करने के कारण कई लोगों की हृदय-गति रुक जाती है।

भावावेश में पागल होते तो अनेक व्यक्ति देखे गये हैं। वास्तव में जो

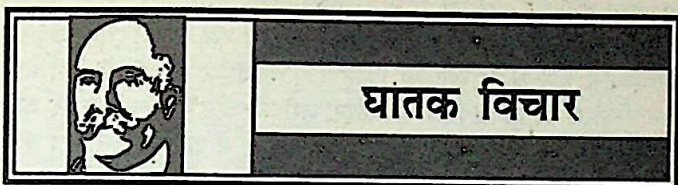
भी अंग दुर्बल होता है, उसी पर तीव्र भावों के इस आवेग का बुरा प्रभाव पड़ता है।

मस्तिष्क में क्रोध भर जाता है, तो मस्तिष्क के सैल्स में एक भयंकर विष पैदा होता है, जिससे मस्तिष्क के तन्तु टूट-फूट जाते हैं और मस्तिष्क विकृत हो जाता है।

क्रोध, घृणा, जलन, बदले की भावना—इन्हीं के वशवर्ती होकर हमें कई बार घोर अपमान और दुःख सहना पड़ता है। इनके कारण हमारे भीतरी अंग इस प्रकार घायल हो जाते हैं कि फिर उनका उपचार ही कठिन हो जाता है।

आत्म-संयम ही चरित्र का निष्कर्ष है। जो अपने को वश में कर सकता है, वही दूसरों को प्रभावित करने की सामर्थ्य रखता है। जो मनुष्य अपने को वश में रखने में असमर्थ है वह न केवल अपने लिए भयंकर है, बल्कि अपने साथियों तथा आश्रितों के लिए भी भयंकर है।

अपने निश्चय पर दृढ़ होना अच्छी बात है, किन्तु दूसरे के मत को शान्ति से सुनना और समझने की कोशिश करना भी एक श्रेष्ठ गुण है। अत्यधिक क्रोध का कारण उपस्थित होने पर भी जो शान्त रहता है, वही श्रेष्ठ मानव है।

घातक विचार

अपराधी व्यक्ति पहले मन से अपराध करते हैं। शरीर से उन्होंने जो अपराध किया है वह तो उसी विचार के अनुरूप शरीर की चेष्टा-मात्र है, जिस विचार द्वारा उन्होंने पहले ही मन में अपराध किया होता है।

एक व्यक्ति पच्चीस वर्ष तक विभिन्न अपराधों के कारण जेलों में रहा। उसने बताया कि उसने कोई अपराध जान-बूझकर नहीं किया। बचपन से ही उसमें ऐसी वृत्ति का विकास होता रहा कि ऐसे काम किये जायें, जो अन्य लोगों के लिए असम्भव हों। बस, मन की इसी वृत्ति ने—कल्पना में किये गये विभिन्न अपराधों ने उसे शारीरिक रूप से अपराध करने के लिए विवश कर दिया। रात्रि के समय भिन्न-भिन्न प्रकार के मकानों में घुसने के भिन्न-भिन्न उपाय क्या हैं, यही वह सोचा करता था। कमरे में सोये हुए लोग जाग न पड़ें और सारा मालमत्ता निकाल लिया जाये, इसकी तरकीबों की कल्पना वह बरसों तक लगातार करता रहा था। बड़ा होने पर जब उसने कई घरों में चोरियाँ की, तो उसे अपनी विजय पर बड़ी प्रसन्नता हुई। वस्तुतः उसकी योजनाएँ तथा कल्पनाएँ ठीक उतरीं। उस व्यक्ति ने बताया कि वह चोरियाँ इसलिए नहीं करता था कि उसे पैसे से बड़ा प्रेम था, बल्कि इसलिए करता था कि इस कौतुकपूर्ण कार्य में, जोखिम के काम में, खतरे के काम में, उसकी उन भावनाओं की तुष्टि होती थी, जिन्हें उसने अपने मन में वर्षों से सँजोकर रखा हुआ था।

जब वह पहली बार पकड़ा गया, तो उसे एहसास न था कि वह अपराधी है। इसका तात्पर्य यह है कि मन में किसी अपराध के सुझाव को स्थान देना बड़ा खतरनाक होता है। कारण, वह सुझाव हमारे मन का—हमारा ही एक अंश बन जाता है। हम वैसे ही बनते हैं जैसे हमारे विचार होते हैं।

नामी चोर बताते हैं कि वास्तव में चोरी करने से पूर्व वे कई बार कल्पना में चोरी कर चुके थे। वे सोचा करते थे कि किन-किन तरकीबों से चोरी करके माल उड़ाया जा सकता है, किस प्रकार पुलिस के हाथ में पड़ने से बचा जा सकता है।

वे उन अपराध-भावनाओं के हाथों में देर तक खेलते रहे, किन्तु उन्हें

इसका आभास भी न था कि अपराध के विचार को मन में स्थान देकर वे सचमुच अपराधी बनते जा रहे हैं। वस्तुतः जिस समय उन्होंने अपराध को 'करने योग्य' समझा, उसी समय उन्होंने अपराध कर दिया। उस चेष्टा की अभिव्यक्ति भले ही देर बाद हुई, किन्तु चेष्टा (मानसिक रूप में) हो चुकी थी। मन में धारण की हुई अपराध की भावना शरीर के ढाँचे में घुल-मिल गई थी। जब एक दिन अकस्मात् उन्होंने अपने को बन्दीगृह में पाया, तो उन्हें पता चला कि वे अपराधी हैं। इनमें से कई लोग ऐसे थे, जो वास्तव में (शारीरिक रूप से) अपराध करने की तनिक भी इच्छा नहीं रखते थे। वे तो केवल कल्पना के आनन्द में मग्न रहते थे। परन्तु कल्पना का अपराध ही उन्हें महँगा पड़ा और उसने इन्हें वास्तव में अपराधी बना डाला।

अनजाने में ही मनुष्य अपराध के विचार को आने देता है। जरा-सी असावधानी से अपराध का विचार किसी भी व्यक्ति के मन में आ सकता है। भोले-भाले व्यक्तियों के जीवन को कई बार अपराध का विचार ही अपराधी बना देता है और उनके भविष्य को बिगाड़ देता है।

कई बार मालिक अपने नौकरों पर अकारण बेईमानी का सन्देह करने लगते हैं। इस सन्देह ने ही कई बार नौकरों को बेईमान बना डाला है। जिसको आप अकारण दोषी समझते हैं और लगातार दोषी समझते रहते हैं, उसके मन में आपका दिया विचार घर कर जाता है। वह सचमुच दोषी बनने की ओर प्रवृत्त हो जाता है।

दूसरे व्यक्ति पर सन्देह करना तब तक निर्दयता है जब तक कि आपको उसके दोषी होने का पूरा प्रमाण न मिल जाये। कई बार आपका सन्देह ही उसके व्यवहार को दोषी होने की प्रेरणा देता है।

बहुत-से लोग भय के विचार को फैलाया करते हैं। कई व्यक्ति सन्देह का भाव फैलाया करते हैं। कई ऐसे हैं जो असफलता के विचार फैलाया करते हैं। यदि मनुष्य का मन सतर्क न हो तो उसे इन भावों की 'छूत' लग सकती है। मनुष्य को प्रसन्नता, विश्वास तथा सफलता के भावों का प्रसार करना चाहिए।

दोषी विचारों के जादू से मनुष्य कई बार दुर्घटना, दुःख या असफलता के चंगुल में फँस जाता है। जो लोग आपके मन में भय. शंका और असफलता के भाव भरते हैं, उनसे दूर ही रहिये। उनकी बातचीत की मोहिनी-शक्ति के वशीभूत होकर कहीं आप सचमुच ही भयभीत, शंकित और असफल न बन जायें।

समय आ रहा है जब हम उनके बारे में सहानुभूति से विचार किया करेंगे, जो व्यक्ति गलतियाँ करते हैं या वास्तव में अपराधी हैं; क्योंकि मनोविज्ञान का

गहरा अध्ययन करने से हमें विदित होता है कि मानव-मन अन्य व्यक्तियों द्वारा प्रसारित किये गये विचारों से किस प्रकार प्रभावित होता है।

बहुत-से नवयुवक जो मामूली अपराध के कारण जेल में डाले गये थे, वहाँ से पक्के और पेशेवर अपराधी बनकर बाहर आये; क्योंकि जेल में उनको निरन्तर अपराधी व्यक्तियों के संग रहना पड़ा। अच्छे व्यक्ति के वार्तालाप से अच्छे विचार हमारे मन में आते हैं और दोषपूर्ण विचार-वाले व्यक्ति के साथ वातचीत करके हम दोषपूर्ण विचारों को ग्रहण करते हैं। किन्तु यदि हम वास्तव में सतर्क और सावधान हों, तो अपने तर्क द्वारा और श्रेष्ठ विचारों के प्रभाव द्वारा उन दोषपूर्ण विचारों का निराकरण कर सकते हैं। अच्छे विचारों के लिए अच्छी पुस्तकों का अध्ययन भी अत्यन्त उपयोगी होता है। अच्छे विचारों की पुस्तक एक श्रेष्ठ मित्र की भाँति सलाह देती है; वह संकट में धैर्य बँधाती है, निराशा में आशा का संचार करती है, मनोबल को दुर्वल होने से बचाती है और हमारी अवनति को रोकती है।

पहली बार अपराध करने वाले व्यक्तियों को यदि पेशेवर अपराधियों के साथ न रखकर किसी बड़े फ़ार्म पर रखा जाये, जहाँ प्राकृतिक सौन्दर्य अपनी छटा से मुग्ध करता हो, जहाँ पर्वत, अधित्यका, उपत्यका, झीलें, झरनें, पेड़, बेलें, घास और फूल मन को मुग्ध करते हों, जहाँ दयावान् व्यक्ति हों जो दोष से द्वेष करते हों, न कि दोषी से—तो पहली बार अपराध करने वालों का वास्तविक सुधार किया जा सकता है। इस प्रकार के सुधारगृह प्रत्येक देश में आवश्यक हैं।

हम सुझावों की रचना हैं। जैसे सुझाव माँ-बाप से, अध्यापक से, पड़ौस से, परिचितों से, मित्रों से, सरकार से हमें मिलते हैं, उन्हीं का पुञ्ज हम बन जाते हैं। ये सुझाव हमें समाचार-पत्रों, पुस्तकों और रेडियो आदि से भी मिलते रहते हैं। हमारे इर्द-गिर्द का वातावरण असंख्य सुझावों से भरा रहता है। हम इन सुझावों को निरन्तर ग्रहण करते रहते हैं। दूसरे शब्दों में, हमारे चरित्र का अधिकांश इन्हीं सुझावों से बनता है।

हम सभी जानते हैं कि किसी शक्तिशाली नाटक या उपन्यास का हम पर कितना गहरा प्रभाव पड़ता है। गन्दी और अश्लील पुस्तकों को पढ़ने से चरित्र का पतन होता है। रहस्य-रोमांच और जासूसी पुस्तकों का अत्यधिक अध्ययन करने से अपराध की लालसा मन में जाग्रत होती है। इस प्रकार की पुस्तकों को पढ़ने की आदत हो जाये तो स्त्री या पुरुष के पतित होने में देर नहीं लगती। फिर बालक-बालिकाओं के कोमल मन पर इनका कितना हानिकारक प्रभाव होता है, इसकी केवल कल्पना ही की जा सकती है।

विचारों को नियन्त्रित करें

एक पुरानी कहानी है—किसी मामूली पढ़े-लिखे आदमी के पिता के पास एक जलयान था। जब पिता की मृत्यु हो गई तो वह जलयान उसे मिल गया। उस व्यक्ति को न जलयान के सम्बन्ध में कुछ जानकारी थी, न समुद्र के सम्बन्ध में। लेकिन जलयान का स्वामी बनते ही उसने निश्चय किया कि वही अपने जलयान का कप्तान होगा और दूर-दूर तक समुद्र की यात्रा करेगा। और यह निश्चय करने के बाद वह समुद्र यात्रा पर चल पड़ा। उसने जलयान के पुराने कप्तान का स्थान स्वयं ग्रहण कर लिया और जलयान के कर्मचारियों को आदेश दिया कि वे अपना काम संभाल लें। जब जलयान समुद्र में पहुंचा तो वह मन-ही-मन भयभीत हो उठा। क्योंकि उसे जहाजरानी के सम्बन्ध में रत्ती-भर भी ज्ञान नहीं था।

नए कप्तान साहब का आदेश पाते ही जलयान के कर्मचारी अपने-अपने काम में लग गए। जलयान बड़ी सुगमता से आगे बढ़ने लगा। कप्तान साहब कर्मचारियों के कामों का निरीक्षण करते हुए डैक पर पहुँचे तो उन्होंने देखा कि एक आदमी एक पहिए को कभी इधर घुमा देता और कभी उधर घुमा देता है।

कप्तान साहब ने पूछा—"यह आदमी इस पहिए को इस तरह क्यों घुमा रहा है?"

अन्य कर्मचारियों ने उन्हें बताया कि—"वह पहिया नहीं पतवार है। यह आदमी इस पतवार को इधर-उधर घुमाते हुए जलयान को सही दिशा प्रदान करता है।"

यह सुनकर कप्तान साहब बोले—"पता नहीं यह आदमी यहां बैठा-बैठा यह क्या करता रहता है। मुझे तो इस आदमी की यहां आवश्यकता दिखाई नहीं दे रही। जब जलयान अपने-आप ही बढ़ा चला जा रहा है तो इस पहिए को इधर-उधर घुमाने से क्या लाभ। हां, जब सामने से कोई जलयान आता दिखाई दे या किनारा नजर आने लगे, तब इस पतवार का प्रयोग करना चाहिए। इस आदमी की यहाँ कोई जरूरत नही है। पाल खोल दो और जलयान को

अपने-आप आगे बढने् दो।"

कर्मचारी ने कप्तान साहब के इस आदेश का पालन किया। उस आदमी को वहाँ से हटाकर दूसरे काम पर लगा दिया गया। परिणाम यह हुआ कि सही दिशा न मिल पाने पर जलयान समुद्र के पानी में छिपी एक चट्टान से जा टकराया और डूब गया। कप्तान साहब के साथ-साथ जलयान के और भी अनेक कर्मचारी समुद्र की लहरों में समा गए। जो जीवित बचे वे जीवन-भर उस कप्तान की मूर्खता-भरी इस कहानी को याद करते रहे।

सोचिए, क्या आप पर भी उस जलयान के संचालन से अधिक मूल्यवान् और उलझन-भरी वस्तु के सचांलन का भार नहीं है? जानते हैं वह वस्तु क्या है? वह है आपका जीवन। आपका मन एक पतवार के समान है जो आपके जीवन-रूपी जलयान को सही दिशा प्रदान करता है। क्या आपने कभी अपने मन को वश में करने और उसे अपनी इच्छानुसार चलाने का प्रयत्न किया है? क्या आपने कभी उसकी उच्छृंखलता पर रोक लगाने की कोशिश की है या उसे अपनी इच्छानुसार इधर-उधर भागने की खुली छूट दे रखी है? क्या आपका मन क्रोध अथवा अन्य दुर्गुणों के कारण गलत दिशा में इधर-उधर नहीं भागता रहता? क्या आप हर अपरिचित व्यक्ति को अपना राजदार बना लेते हैं ? क्या आपका मन मनोरंजन के घटिया साधनों से अपने को बहलाते हुए आपको उस मार्ग से भटका नहीं देता जिसे आपने खूब अच्छी तरह सोच-समझकर निर्धारित किया था, और जिस पर चलकर आपने-अपने जीवन को संवारने का निश्चय किया था? क्या आप वास्तव में अपने जीवन-रूपी जलयान के कप्तान हैं? क्या आपको इस बात का ज्ञान है कि आप उसे किस ओर ले जा रहे हैं ? और आप उसे जिस ओर ले जा रहे हैं क्या वहाँ आपको प्रसन्नता, शान्ति और सफलता प्राप्त हो सकेगी?

अगर आप अपने मन को नियन्त्रण में नहीं रख पा रहे तो इसका सीधा-सादा अर्थ यह है कि आप परिस्थितियों के गुलाम हैं। आप उसके स्वामी नहीं हैं? क्या आप यह समझते हैं कि मन पर नियन्त्रण कर पाना कठिन या असम्भव है? जी नहीं, यह कठिन या असम्भव नहीं है, मन को नियन्त्रित रख पाने के लिए परिस्थितियों के दास बनने के बजाय परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाइए। अपनी इच्छा-शक्ति को दृढ़ बनाइए।

इसके लिए कुछ बुनियादी सिद्धान्तों को जान लेना आवश्यक है। इन सिद्धान्तों से ही आप जान सकेंगे कि आप अपने इस जीवन-रूपी जहाज को किस प्रकार निर्धारित दिशा की ओर मोड़ सकते हैं। और किस प्रकार अपनी जीवन दिशा और अपनी चेष्टओं को अपने वश में कर सकते हैं। इन सिद्धान्तों का ज्ञान प्राप्त किए बिना अपने जीवन का निर्माण नहीं कर सकते। हमारा मन

हमारे प्रत्येक कार्य पर, हमारी प्रत्येक चेष्टा पर और हम पर शासन करता है। लेकिन हम इसी मन की उपेक्षा करते रहे हैं। हम कभी यह देखने या जानने की चेष्टा नहीं करते कि वह सही दिशा में जा रहा है या गलत दिशा में। हम न तो उसे समझने की कोशिश करते हैं, न उसे समझाने की। हम जब कभी अपनी मानसिक शक्तियों की प्रशंसा करते हैं तो अपने मन के बारे में कुछ भी नहीं कहते। समझते हैं कि मन तो अपरिवर्तनशील है। और एक ऐसा औजार है, जिसका प्रयोग वही व्यक्ति कर सकता है, जिसमें जन्मजात प्रतिभा और विलक्षण बुद्धि हो। मन को वश में करना आसान काम नहीं है।

लेकिन पिछले कुछ वर्षों में मन को नियन्त्रित करने के बारे में काफी अध्ययन किया गया है। नियन्त्रित मन को जानने की भी बहुत कोशिश की गई है। और चरित्र के सुधारने की शक्ति, परिस्थितियों को वश में लाने के साधन, वातावरण को परिवर्तित करने के उपाय, व्यक्ति के स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सफलता आदि की प्राप्ति में मन को नियन्त्रित करने के साधनों को जानने के लिए भरसक कोशिश की गई है। इन सबसे यही निष्कर्ष निकला है कि विचारों को इच्छानुसार प्रशिक्षण दिया जा सकता है। और इसे प्रशिक्षित तथा नियन्त्रित करने के परिणाम अनन्त होते हुए भी सिद्ध हो सकते हैं।

लेकिन बहुत ही कम ऐसे लोग होते हैं जो अपने विचारों को नियन्त्रित और प्रशिक्षित कर पाते हैं। अधिकांश व्यक्ति तो अपने मन के ही गुलाम होते हैं। वे हर बात को भाग्य के भरोसे छोड़ देते हैं। अपने विचारों को बेलगाम घोड़े की तरह छोड़ देते हैं। और वह शक्ति भी है कि हम अपने स्वभाव को अपनी इच्छानुसार भला या बुरा कैसा भी बना सकते हैं।

जो व्यक्ति अपने विचारों को अपने वश में नहीं कर सकता, जो अपनी प्रवृत्तियों और चेष्टाओं को नहीं बदल सकता, वह यह भी नहीं जान सकता कि सौंदर्य, उल्लास और सफलता का सृजन किस प्रकार से रुकता है। जिनका मन अपने वश में नहीं होता वे लोग कहते हैं—जो हो गया सो ठीक ही है। लेकिन जो हो गया वह ठीक नहीं है, ठीक तो वह है जो होना चाहिए। अगर कोई मूर्तिकार पत्थर पर एक भी ऐसी चोट मार दे, जिसकी आवश्यकता न हो तो वह मूर्ति का निर्माण नहीं कर सकता। मूर्तिकार का ध्यान अपने लक्ष्य के छोटे से छोटे बिन्दु तथा छोटी से छोटी रेखा की ओर रहता है और उसका सदैव यही प्रयास रहता है कि उसकी छैनी की हर चोट उसके केवल लक्ष्य तक ही पहुँचे। उसने अपनी कल्पना से जिस मूर्ति का निर्माण किया हुआ होता है, छैनी की हर चोट पत्थर को उसी रूप में ढालती चली जाती है, जिसका उसने अपनी कल्पना से निर्माण किया था। दूसरे शब्दों में, वह अपने सपने को साकार कर देता है। लेकिन ऐसा तभी हो सकता है जब मूर्ति का निर्माण करते समय उसका ध्यान और दृष्टि इंचमात्र भी इधर-उधर न भटकने पाए।

अपने विचारों और चरित्र में सुधार के लिए आपको भी मूर्तिकार की तरह

प्रयास करना पड़ेगा। स्पष्ट रूप से निश्चित कर लेना होगा कि जो कुछ आप करना चाहते हैं उसे किस प्रकार कर सकते हैं। योजना निर्धारित करने के बाद आपको अपने लक्ष्य की पूर्ति के लिए, अपनी कल्पना को साकार रूप देने के लिए, आपको निरन्तर कड़ा परिश्रम करना पड़ेगा। आप छैनी को रत्ती-भर भी इधर-उधर नहीं सरका सकते और न चोटों को विराम ही दे सकते हैं। याद रखिये आपका प्रत्येक विचार एक चोट के समान है जिससे आप अपने जीवन को एक सुन्दर रूप दे रहे हैं। विचार की दो चोटें ही अपके जीवन और चरित्र का निर्माण करेंगी। उन्हें सजाएंगी, संवारेंगी, जिस प्रकार एक मूर्तिकार बिना सोचे-समझे पत्थर पर चोट नहीं मारता उसी प्रकार आपको भी निरन्तर सोचते-विचारते रहना पड़ेगा।

लेकिन अगर आप अपनी भलाई चाहते हैं, और अपने आश्रितों का भी हित चाहते हैं तो आपके लिए यह नितान्त आवश्यक है कि अपने विचारों को नियन्त्रित करने के उपायों के बारे में सोचिए। तभी आपके व्यक्तित्व का विकास भी हो सकेगा और तभी आप उन लोगों का हित कर सकेंगे जो आप पर आश्रित हैं।

अधिकांश लोगों का विचार है कि मनुष्य के विचार तो अमूर्त तथ्य होते हैं, ठोस पदार्थ नहीं होते। इसलिए इन्हें न तो बदला ही जा सकता है और न इन्हें बदलना ही चाहिए। विचारों पर मनुष्य का कोई वश भी नहीं है।

कुछ लोग कहते हैं कि मन की प्रवृत्तियों पर रोक लगाना कठिन ही नहीं, निरर्थक भी है। उनका यह भी कहना है कि विचारों का विश्लेषण करना बहुत ही कठिन है। लेकिन यह बात एकदम गलत है। भले ही कोई व्यक्ति कितना ही अशिक्षित, असभ्य, असंस्कृत और अबोध क्यों न हो, उसमें इतनी सामर्थ्य अवश्य होती है कि वह अपने विचारों को समझ सके। उनका विश्लेषण कर सके। उनकी खोजबीन कर सके और फिर अपने चरित्र, अपने स्वभाव, अपने व्यवहार और अपने जीवन में जितना भी और जैसा भी परिवर्तन लाना चाहे ला सके। हर व्यक्ति को समस्याएं दूसरे व्यक्ति से भिन्न होती हैं। उन समस्याओं को उसे स्वयं ही सुलझाना पड़ता है। इसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति का लक्ष्य भी अलग-अलग होता है। लेकिन विचारों को सुधारने और उन्हें अपने लक्ष्य के अनुकूल बनाने की प्रक्रिया सभी के लिए एक जैसी होती है।

हर व्यक्ति के विचार करने का तरीका दूसरे व्यक्ति से भिन्न होता है। किसी शिल्पकार की छैनी अगर किसी सेंधमार के हाथ लग जाए तो वह उससे पक्की दीवार में भी छेद कर देगा। और अगर किसी पेशेवर अपराधी के हाथ में आ जाए तो वह किसी की हत्या कर डालेगा। यदि व्यक्ति के हाथों में शक्ति हो तो वह किसी सुन्दर कृति का निर्माण कर सकता है। चाहे तो किसी सुन्दर कलाकृति को नष्ट-भ्रष्ट भी कर सकता है।

इसलिए आपको चाहिए कि आपका प्रत्येक विचार केवल आपकी भलाई

ही नहीं बल्कि औरों की भलाई के लिए हो । तब आप अपनी-दृढ़ इच्छा-शक्ति के द्वारा अपनी कार्य शक्ति को नियोजित करके, सोच-समझकर निश्चित किए लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। याद रखिए, आप अपने विचारों को भले ही कितनी ही सच्चाई और ईमानदारी से नियन्त्रित करें, या अपने लक्ष्य को अपनी सामर्थ्य के अनुरूप कितनी ही पैनी दृष्टि से क्यों न देखें, आपकी पुरानी आदतें आपके मन की एकाग्रता को भंग करने का प्रयत्न अवश्य करेंगी और जब आपकी एकाग्रता भंग हो जाएगी, तब आप अपने आदर्श के अनुरूप कार्य नहीं कर पायेंगे। आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल नहीं हो पायेंगे।

कार्टन ने लिखा है—"अगर माता-पिता अपने बच्चों को आदेश देने के बजाय उन्हें अपने विचारों पर नियन्त्रण करने का तरीका सिखा सकें तो वे अपने बच्चों को सन्मार्ग पर चलाने और उन्हें सफल तथा आदर्श मानव बनाने में बड़ी आसानी से सफल हो जाएंगे। अगर बच्चों को यह सिखा दिया जाए कि वे किस तरह अपने मन में श्रेष्ठ विचारों को स्थान दें और किस प्रकार बुरे विचारों का परित्याग करें तो उन्हें आदेश देने की आवश्यकता ही नहीं रह जाएगी। उनका हृदय निर्मल होगा, विचार श्रेष्ट होंगे, व्यवहार में सच्चाई और ईमानदारी होगी। उनमें किसी प्रकार की हीन भावना पैदा नहीं होगी और उन्हें कुछ छिपाने की जरूरत ही नहीं रह जाएगी।"

अगर अच्छी तरह विचार किया जाए तो मन को वश में करने का ही दूसरा नाम आत्मसंयम है। जिसने अपने मन को वश में कर लिया उसने जीवन को वश में कर लिया। उसे अपने उद्देश्य की सफलता में रत्ती-भर भी सन्देह नहीं रहता। अगर बच्चों में अपने मन को वश में रखने की आदत पड़ जाए तो पहले तो उनके जीवन में दुःख, कठिनाई और असफलता आ ही नहीं पाती और अगर आ भी जाती है तो वे अपने-आपको उनसे बचाने में समर्थ हो ज़ाते हैं। जिन बच्चों को मन को वश में करना बचपन में ही नहीं सिखाया जाता है, वे जीवन की सर्वोत्तम शिक्षा से वंचित रह जाते हैं।

अपने हित के लिए और जो हम पर आश्रित हैं उनके हित के लिए भी हमें अपने विचारों का विश्लेषण करना आवश्यक है। मन में उठने वाले प्रत्येक विचार की जांच-परख करना आपका काम है। क्योंकि विचारों की जांच-परख, उनका चिन्तन, मनन और विश्लेषण एक दैवीय वरदान बन जाता है। अगर आप अपने विचारों को पहचान जायें तो आप बड़ी आसानी से उन्हें अपने वश में कर सकते हैं। वास्तव में उन्हीं लोगों का जीवन सफल जीवन होता है जिनके विचार उनके वश में होते हैं।

एक महान् विचारक ने कहा है—"आपका प्रत्येक विचार आपके भविष्य का निर्माता है। भले ही वह विचार शुभ हो या अशुभ।"

आदर्श जीवन अपनाएं

आज का दिन मेरा दिन है। आज मैं हृदय से प्रण करता हूँ कि किसी कुविचार, ग्लानि, डाह, क्रोध, भय, लोभ की बुराइयों से स्वयं को बचाऊंगा। आज इस हर्षमय संसार में स्वास्थ्य, सुरक्षा, मेलजोल, प्रसन्नता और सदाचार मेरे साथ हैं। मानव-शरीर की रचना इस बात की साक्षी है कि इंसान को प्रकृति के हाथों ने एक पूर्ण जीवन प्रदान किया है। उसकी शारीरिक बनावट में किसी प्रकार की विशेष कमी, त्रुटि प्रकट नहीं होती। उसको सौ में से सौ नम्बर मिले हैं, न पचास न पच्चीस। प्रकृति के कलाकार ने उनको अपनी कला का चमत्कार प्रकट करने के लिए उत्पन्न किया है। अतएव हमें जो आधे या चौथाई व्यक्तित्व दिखाई देते हैं वे अनियमित तथा अपूर्ण हैं। मेरी उत्कण्ठा कि, काश ! मैं अपने देश के नवयुवकों के सम्मुख इस बात का महत्व स्पष्ट कर सकता कि जो कुछ बनने की इच्छा उनके हृदय में है, हर घड़ी उस स्थिति का चित्र अपनी आँखों के सामने रखना कितना आवश्यक है।

यदि हमें ज्ञात हो जाए कि अपने मस्तिष्क में अपूर्ण, धुंधले और दोषपूर्ण चित्र की अपेक्षा अपने पूर्ण तथा दोषहीन चित्र रखने से क्या लाभ होता है तो हम अपने स्वभाव और विचारों को बहुत जल्द सुधार सकते हैं। यदि हम अपने मस्तिष्क में उन्हीं गुणों तथा विशेषताओं को रखें जिन्हें प्राप्त करने की हमें हार्दिक इच्छा होती है तो पूर्ति तथा प्रस्तावित श्रेष्ठता की ओर हमारे डग द्रुतगति से उठने लगेंगे। यदि आप अपनी आत्मा की इच्छाओं की पूर्ति चाहते हैं तो यह अत्यंतावश्यक है कि आप यह कल्पना कर लें कि आप उन्हें पूर्ण कर चुके हैं। क्योंकि ऐसी मानसिक कल्पना से वह अण्डा उत्पन्न होगा, जिसमें से यथार्थ के मुर्गे का प्रादुर्भाव होगा और यही वह स्थान है, जहाँ आपके जीवन की रूपरेखा तैयार होती है। प्रत्येक व्यक्ति इस दृष्टि से एक सृजनकर्ता है कि वह अपने जीवन के चित्र बनाता है, रूपरेखा तैयार करता है और फिर उनमें रंग भरता है।

हमारा जीवन अपने आदर्श का अनुसरण करता है। हम वही कुछ बनते

हैं, जो कुछ बनने की हमारे हृदय में उत्कण्ठा होती है। यदि हम सदा उच्च, महान् तथा सुयोग्य बनने की इच्छा करें और फिर यथाशक्ति उसके लिए सचेत रहें तो असम्भव है कि हमारी दशा में उन्नति न हो। ऐसी अभिलाषा को हृदय में स्थान न दीजिए जो उद्देश्यों की ओर उड़ान न भर सके। ऐसा विचार ही उत्पन्न न होने दीजिए जो आपकी प्रकृति को उन्नति के मार्ग की ओर प्रवृत्त न करे। आपको अपनी कल्पना पर ऐसा अधिकार होना चाहिए कि वह सदैव उच्च उद्देश्यों के बारे में सोचे।

हृदय में कोई विचार भी न लाएं जिसका लक्ष्य ऊंचा उड़ना और आगे बढ़ना न हो। आपके हृदय में चाहे कोई भी विचार आए, आप कोई भी संकल्प करें, आपकी वृत्ति कैसी ही हो, उस विचार का, उस इरादे का, उस वृत्ति का आपके समस्त शरीर तथा शरीर के रोम-रोम पर अवश्य प्रभाव पड़ेगा। जब आप अपना विचार बदलते हैं और आपकी मानसिक दशा में किसी प्रकार का परिवर्तन आता है तो आपके शरीर में भी वैसा ही परिवर्तन आ जाता है। यदि आपकी मानसिक शक्ति क्षीण है और आप उसे बलशाली बनाना चाहते हैं तो उसका तरीका यह है कि हर समय अपने उद्देश्य को सामने रखें, उसी पर विचार करें, उसी को सोचें और उसी के अनुसार व्यवहार करें। यहाँ तक कि आप उस शक्ति को मजबूत कर लें।

जिस शक्ति या अंगविशेष का दोष है और वह बढ़ता नहीं है तो उसको बढ़ने और शक्तिमान बनाने का यही तरीका है। हममें ऐसी शक्ति होनी चाहिए कि हम अपने मानसिक मनोरंजन के लिए सज्जनतापूर्ण विचार, महान् उद्देश्य तथा भव्य कल्पानाएं रख सकें। सुन्दर सुगठ और सच्ची वस्तुओं पर चिन्तन-मनन करने और उनके बारे में सोचने से हमारी मानसिक शक्ति में वृद्धि होती है। यदि आप लोकप्रिय बनना चाहते हैं तो आपको हर ऊंच-नीच से प्रेम, सहानुभूति तथा विनम्रता के साथ व्यवहार करना चाहिए और अपने क्षीण तथा दुर्बल अवयवों को इतना सक्रिय बना देना चाहिए कि वे बलवान् बन जाएं।

यदि आप वीर, नर-केसरी और साहसी नहीं हैं तो अन्य अंगों की भाँति साहस तथा दृढ़ता में भी अभ्यास द्वारा वृद्धि करें। अपना रंग-ढंग वीरों का सा बना लें और साहसी तथा शूरवीर बनने का प्रयत्न करें। फिर लोगों को विश्वास हो जाएगा कि आपके अन्दर एक नई शक्ति है क्योंकि आपका सिद्धान्त व व्यवहार वीरों का सा होगा, जो संसार को कुछ करके और बनकर दिखाते हैं। आपके अन्तर में जो कुछ होता है, आपके मानसिक तथा शारीरिक अवयव अत्यन्त ईमानदारी से उसी के पदचिन्हों पर चलते हैं।

इसलिए आप आज जैसी कल्पना करेंगे, किसी न किसी रोज वैसे ही हो

भी जाएंगे। क्या आप जानते हैं कि आपका जीवन इतना हेय तथा आपकी योग्यता इतनी कम क्यों है ? इसका कारण यह है कि आप अपनी योग्यताओं को बहुत साधारण समझते हैं और अपने कारनामों को बहुत संकुचित कर देते हैं। जीवन की जिन अच्छी बातों के लिए हम प्रयत्न करते हैं, हमारे संदेह, हमारे भय तथा हमारे आत्मविश्वास का अभाव इन्हें हमसे दूर कर देते हैं। मूर्तिकार के मस्तिष्क में मूर्ति का जैसा नमूना या मॉडल होगा, मूर्ति उससे अधिक सुन्दर और आकर्षक नहीं बन सकती। इसके लिए आवश्यक है कि वह अपने मस्तिष्क में एक भव्य मूर्ति की कल्पना करे। उसके बाद वह पत्थर और छैनी से वैसी मूर्ति का सृजन कर सकेगा। परिस्थितियां कितनी ही प्रतिकूल क्यों न हों, आप अपने सामने एक उच्च उद्देश्य रखें। यदि आप अपनी योग्यताओं की स्पष्ट कल्पना नहीं कर सकेंगे तो आपके उद्देश्य में कोई न कोई दोष होगा, वह साधारण, हेय, वक्र तथा तुड़ा-मुड़ा होगा और ये ही सारी खराबियां आपके जीवन में आ जाएंगी । इस बात का निश्चय कि मैं उच्च योग्यताओं का मालिक हूँ, मेरी यथार्थ आत्मा है शरीर नहीं, एक बहुत बड़ी बात है क्योंकि जो कुछ आप स्वयं को समझे बैठे हैं, अपने सदाचार तथा शक्तियों का आपने जो अनुमान लगाया है, अपने उद्देश्य के लिए प्रयत्न जो आपने किए हैं और जिस कार्य के लिए आप संसार में आए हैं, वस्तुतः यही बातें हैं जिनसे आपकी जीवन में स्थिति बनती है और आपका पद तथा सम्मान बढ़ता है। आपके हृदय पर आपका अनुमान अंकित हो जाता है। आपका विश्वास कर्मों और कृत्यों का स्रोत है। यदि आप अपने अनुमानानुसार कम योग्यता रखते हैं तो आपके मस्तिष्क पर उस कमी का अनुमान जम जायेगा। महान् विभूतियों जैसे कार्य आप कर सकेंगे।

यदि आप अपने जीवन में किसी प्रकार का परिर्वतन लाना चाहें तो वह आप अपने मानसिक प्रयत्नों के द्वारा ला सकते हैं। यह परिर्वतन आपकी अपनी टीप-टॉप और गर्व तथा सम्मान से हो सकता है। बाह्य आडम्बर तथा दिखावे से नहीं वरन् आन्तरिक टीप-टॉप तथा आडम्बर द्वारा। आपके सकंल्प, आपके उद्देश्य, आपके साहस का केवल एक उद्देश्य होना चाहिए कि आप कुछ बनावें, कुछ उत्पन्न करें, कुछ प्राप्त करें। वह कुछ बनकर दिखाएं जिसको संसार आदर की दृष्टि से देखता है। यदि आप ऐसा करेंगे तो आपको अपनी बढ़ी हुई योग्यता पर आश्चर्य होगा, आप में कार्य करने की शक्ति बढ़ जायेगी और उस शक्ति पर आप स्वयं विस्मित होंगे।

दुर्बलता को भगाएं

आशा के कितने ही लहलहाते खेतों के लिए दुर्बलता तथा निम्नता का काल्पनिक संकेत प्रचण्ड वायु और तूफान सिद्ध हुआ है। कितने ही बहुमूल्य जीवन मात्र इस अनुभव के करण नष्ट-भ्रष्ट हो गए। माता-पिता अथवा शिक्षक के बालक को हर समय दुर्बुद्धि और मूर्ख कहने से अन्त में जो हानि होती है, उसका अनुमान भी नहीं किया जा सकता। यदि बालक को बार-बार यह कहा जाए कि तुम निरे बुद्धू हो, मूर्ख हो, तुम सदा गलतियां करते रहते हो, तुम्हारा कोई काम ठीक नहीं होता। तुम कभी भी कुछ नहीं बन सकते।

यह सब बालक के कोमल तथा लचकदार हृदय व मस्तिष्क पर इस प्रकार छा जाते हैं कि युवा होने पर भी उस चिन्ह को मिटाना अत्यन्त दुष्कर हो जाता है और फलस्वरूप वह भारी क्षति का कारण सिद्ध होता है ! क्या आप बालक की बुद्धिहीनता और प्रकट मूर्खता का कारण जानते हैं? इसका अधिकांश कारण बालक का भय, लज्जा और संकोच होता है। बालक को अपने विचारों की निर्भीक अभिव्यक्ति का साहस नहीं होता। उसे अपना विचार प्रकट करते हुए एक अज्ञात-सा भय अनुभव होता है। वह समझता है कि उसके माता-पिता तथा अध्यापकों का ज्ञान और अनुभव उसकी योग्यता तथा समझ से बढ़कर है। वह डर जाता है और अपने मन में कहता है कि इसमें सन्देह नहीं कि वह मुझसे अधिक शिक्षित तथा अनुभवी है।

वह मुझे मूर्ख तथा अज्ञानी कहने में कदाचित् न्यायपूर्ण हों, फिर मैं वास्तव में मूर्ख और अज्ञानी हूंगा। जब उसे इस बात का अनुभव होना है कि वह वास्तव में मूर्ख है तो वह हताश् हो जाता है। उसका सुकुमार व कोमल हृदय टूक-टूक हो जाता है और बाद में चाहे कितना ही प्रयत्न क्यों न किया जाए, कुछ बनाये नहीं बनता।

मैं एक ऐसे मनुष्य को जानता हूँ जो बड़े शानदार कार्य कर सकता था किन्तु उसका जीवन केवल इस कारण से नष्ट हो गया कि जब वह बच्चा था तो बहुधा उसके कानों में यही आवाज पड़ती थी कि तुम मूढ़ हो, निरक्षर हो,

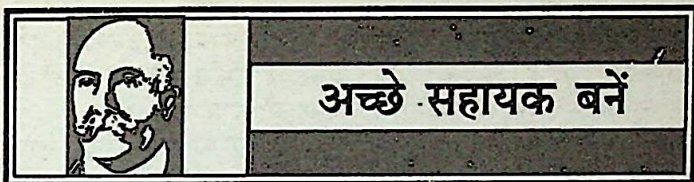
अज्ञानी हो। उसका कहना है कि बाद में जब कभी उसे सार्वजनिक रूप से अथवा निजी रूप से किसी दायित्व का पद प्रस्तुत किया जाता तो उसकी दुर्बलता का चित्र, जो उसके मानस पटल पर अंकित था, उसके सामने घूम जाता और उससे उसके विश्वास को धक्का लगता, उसके आत्मविश्वास को ठेस पहुँचती और वह अनुभव करने लगता कि मुझमें वह योग्यता नहीं है जिसकी मेरे दूसरे साथियों में बहुलता है।

मेरी प्रकृति में ही कुछ कमी है, कमजोरी है। इस प्रकार वह बड़े घाटे में रहता और हानि उठाता। किन्तु कर्मभूमि में वह कभी अपने पौरुष के साथ सामने नहीं आया और इस प्रकार अपने जीवन का श्रेष्ठतम् भाग उसने खो दिया। यदि उसके माता-पिता तथा शिक्षक बचपन में ही यह समझ लेते हैं कि बालक भीरू तथा लजीला है, इसके मस्तिष्क में किसी प्रकार की कोई त्रुटि नहीं, सम्भव है इसकी प्रगति की गति मन्द होती तो उसका परिणाम यह होता कि उसका जीवन बिल्कुल ही बदल जाता।

वह आजीवन डरपोक तथा लजालु बने रहने की अपेक्षा साहसी तथा पराक्रमी बन जाता। उसके अतिरिक्त दुर्बलता और निम्नता का अनुभव और भी अनेक कठिनाइयों तथा विपत्तियों का उत्तरदायी है। हमारे देश में सहस्त्रों मनुष्य ऐसे हैं जिनके मन में यह विचार घर कर लेता है कि हमारे कारखानों के मालिक या कार्यालय के हेडक्लर्क और हममें बहुत अन्तर है। वे उच्च वर्ग से सम्बन्ध रखते हैं और हम निकृष्ट संस्था के सदस्य हैं।

इसी प्रकार वे अपने आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, साहस, उत्साह, स्थिरता तथा सफलता की अन्य समस्त शक्तियों को भारी क्षति पहुँचाते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति हर स्थान पर चाटुकारी करते, शीष रगड़ते और बूट की टो चाटते हुए दीख पड़ते हैं। वे सर्वदा यही कहा करते हैं—हाँ-हाँ साहब ! जी, हुजूर ने ठीक कहा। महाराज, आपका कथन सर्वदा सत्य व उचित है। जब उनका कोई शक्तिधारी अधिकारी उनसे कोई वस्तु मांगता है तो वह मांग चाहे कितनी हास्यास्पद एवं अनुचित क्यों न हो, उन लोगों के व्यवहार से यह प्रकट होता है कि उनके कोई अधिकार हैं ही नहीं, और यदि हैं भी तो वह जो उसने अपने स्वामी अथवा अधिकारी से अस्थाई रूप से ले लिए हैं। माना कि आप निर्धन हैं, दरिद्र हैं और आपका मालिक लखपति है तब भी आपको भी तो परमात्मा की पृथ्वी पर रहने का उतना ही अधिकार है जितना आपके मालिक को। यदि आपके संकल्प उच्च तथा महान् हैं और आप यथाशक्ति प्रयत्न भी करते हैं तो आपको भय किस बात का ?

आपको अपना सिर ऊँचा रखना चाहिए और मालिक तथा दुनिया वालों की आँखों से आँखें मिलाने में किसी प्रकार का संकोच अनुभव नहीं करना चाहिए। यदि आप अपने-आपको बहुत निम्न तथा साधारण योग्यता का व्यक्ति समझते हैं तो आप हेय और नीचे ही रहेंगे। यदि आप स्वयं अपना आदर नहीं करते तो आपके चेहरे और आपकी बातों से आपके विचार तथा अनुभूतियाँ प्रकट होंगी। आपकी निर्बलता और विवशता पुकार-पुकार कर कहेगी कि आप अपने सम्बन्ध में बहुत बुरी राय रखते हैं। आपकी सफलता तो संदिग्ध हो ही जाएगी, किन्तु यह स्मरण रहे कि संसार आपको वही कुछ समझेगा, जो आप खुद अपने मन में समझे बैठे हैं।

अच्छे सहायक बनें

सेंट बर्नार्ड ने कहा है कि—"मुझे मेरे अतिरिक्त कोई अन्य व्यक्ति हानि नहीं पहुँचा सकता। मुझे जो भी हानि होती है उसके लिए जिम्मेदार मैं स्वयं हूँ। वास्तविक हानि मेरे दोषों के कारण ही होती है।" एक सुप्रसिद्ध राजनीतिज्ञ नेता का कहना है कि—"योग्य व्यक्तियों के लिए अवसरों की कमी नहीं रहती।" ऐसे व्यक्ति, जिन्हें कोई काम करना होता है, सुयोग्य व्यक्ति की खोज में रहते हैं और वह इस बात के बहुत उत्सुक रहते हैं कि ऐसे व्यक्ति से अधिक से अधिक लाभ उठाया जाये। जब कोई व्यक्ति कुछ बनाने की योजना बनाता है जब कोई व्यक्ति किसी खेत को हरा-भरा करना चाहता है, दर्द से छुटकारा पाना चाहता है, कोई मुकदमा जीतना चाहता है या जीवन के लिए अन्य कोई उपयोगी काम करना चाहता है तो वह किसी बहुत ही उपयुक्त व्यक्ति को खोजता है।

वह बड़ी निष्ठा से ऐसे व्यक्तियों की खोज करता है और वह अपनी इस खोज में तभी सफल हो सकता है, जब इस प्रकार के दक्ष व्यक्तियों की जानकारी उसे हो। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि खोजभरी दृष्टि से कोई योग्य व्यक्ति छिपा रह सकता है ? यदि योग्य व्यक्ति जान-बूझकर छिपने का प्रयत्न करे तो भी जरूरतमन्द व्यक्ति उसे खोज ही लेते हैं। और उससे जिन कार्यों के पूरा कराने की जरूरत होती है, उन्हें प्रेरित करके वह काम करा ही लेते हैं। जीवन में सफल होने का एकमात्र उपाय यही है कि मनुष्य अपने को किसी भी काम को पूरा करने के योग्य बनाये। हर एक मनुष्य में किसी न किसी काम के प्रति एक स्वाभाविक रुझान होता है, उसकी इच्छा होती है कि वह किसी विशेष काम को करे।

आजकल नौजवानों के सामने ऐसी अनेक सुविधाएं हैं कि वह अपने स्वाभाविक रुझान वाली योग्यता को और अधिक विकसित कर सकें। वह नौकरियों तथा अन्य किसी कार्य को चलाने के सम्बन्ध में सहायकों की खोज में ही अपना बहुत-सा समय बरबाद कर देते हैं। अवसर अनेक हैं, उनकी कोई सीमा नहीं। वे मानव-समाज की नींव में पूरी तरह विद्यमान हैं। हर एक स्थान

पर अवसर विराजमान् हैं और उनसे अधिक लाभ उठाना ही व्यक्ति का कर्त्तव्य है। इसके लिए जरूरी है कि व्यक्ति अवसर को स्वयं पहचाने और उसे उपयोग में लाए। अवसर के विद्यमान रहने पर भी व्यक्ति को अपने लिए उसका निर्माण स्वयं करना पड़ता है। यदि वह स्वयं अवसर का निर्माण नहीं कर सकता तो ऐसा कभी सम्भव नहीं हो सकता कि अवसर उसे प्राप्त न हो।

गारफील्ड के कथनानुसार—"अवसर को तो सेना को एकत्र करने के लिए बिगुल की आवाज कहा जा सकता है। वह सेना को लड़ने के लिए एकत्र कर सकता है, परन्तु बिगुल की आवाज में सेना को युद्ध में जिताने की शक्ति नहीं। वह शक्ति तो सेना में होनी चाहिए।" हमारा जीवन एक प्रशिक्षण केन्द्र है और प्रशिक्षण कहीं बाहर से हासिल नहीं होता। मनुष्य को स्वयं अपने-आपको प्रशिक्षित करना होता है। जिस प्रकार यह कहना नितान्त मूर्खता है कि शब्दकोष में से शब्द इक्ट्ठे करके कोई व्यक्ति पुस्तक या निबन्ध लिखने में सफल हो सकता है, उसी प्रकार यह कहना भी मूर्खतापूर्ण ही है कि किसी व्यक्ति में समय पर काम करने, काम को पूरी तरह करने आदि के गुण हैं, तो वह सफल हो सकेगा। वास्तविकता तो यह है कि मनुष्य कितना ही गुणी क्यों न हो, कितनी ही अच्छी आदतें उसमें क्यों न हों, उसका स्वभाव कितना ही अच्छा क्यों न हो, अगर इन सब गुणों से भी आवश्यक एक अन्य गुण है और वह है—काम को करने की क्षमता। दूसरे शब्दों में हम इस बात को इस प्रकार भी कह सकते हैं कि जो व्यक्ति हाथ में फावड़ा लिए रोड़ियाँ भर रहा था, जिस आदमी के हाथ में स्विच था, जिसके हाथ में ब्रेक था, जो आदमी कण्डक्टर का पंच लिए इधर से उधर घूमता-फिरता था, इन बातों के पीछे वह स्वयं था।

अतः यह सिद्ध हो जाता है कि व्यक्ति में सफलता प्राप्त करने वाला व्यक्तित्व मौजूद होना चाहिए जिससे वह जीवन में आने वाले अवसरों से लाभ उठाने के लिए हमेशा तैयार रहे। हर एक व्यक्ति में वह शक्ति मौजूद रहती है, जिससे वह किसी कार्य में निपुणता प्राप्त करता है। अतः यह निश्चित जान लेना चाहिए कि कुछ विशेष प्रकार की आदतें, स्वभाव या गुण धारण करने मात्र से ही व्यक्ति सफल नहीं हो सकता।

यह ठीक है कि सफलता प्राप्ति के लिए इन बातों का मौजूद होना जरूरी है, लेकिन इनका महत्व दूसरे दर्जे का है। पहले दर्जे का महत्व उस तरीके का है, जिस तरीके से वह व्यक्ति काम करता है। यह याद रखने की बात है कि हम किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिये अपनी शक्तियों का कितना भी विकास करें तथा जीवन में विविध क्षेत्रों के लिये अपने-आपको कितना भी प्रशिक्षित करें, पर यह केवल प्रशिक्षण ही रहेगा, इससे अधिक इसका कुछ महत्व नहीं। महत्व की बात और जीवन का असली प्रयोजन यह है कि जो अवसर हमें प्राप्त होते हैं, हम उनसे लाभ उठायें।

यह वाशिंगटन इविंग ही थे, जिन्होंने हमें उस डच व्यक्ति के संबंध में बताया, जिसने खाई पार करने के लिये एक लम्बी कूद लगानी थी। इस लम्बी कूद के लिए वह लगभग तीन मील पीछे गया और वहीं से दौड़ता हुआ खाई तक पहुँचा, परन्तु जब तक उसका दम पूरी तरह फूल गया था और इसलिये उसे बेबस होकर आराम करने के लिए बैठना पड़ा था।

ऐसी बात उस व्यक्ति से किसी भी प्रकार पृथक् नहीं हो सकती जो भाग्य या किस्मत के भरोसे ही किसी काम की तैयारी के लिए कई वर्ष लगा दे और ऐसा करने में ही वह अपने-आपको पूर्णतया थका हुआ अनुभव करने लगे। ऐसी स्थिति में उसे असफलता के सिवा और मिल भी क्या सकता है? ऐसी ही एक घटना मैंने एक विद्यार्थी के सम्बन्ध में भी सुनी थी। जब उससे यह पूछा गया कि उसने स्कूल में पढ़ते समय विशेष उल्लेखनीय काम किया था। तो उसका उत्तर था कि वह सुबह बहुत जल्दी उठता था। उसने अपने पूरे छात्र-जीवन में जिस विषय में दक्षता प्राप्त की वह थी—सुबह जल्दी उठना। क्या इसका भाव यह नहीं कि वह समस्त दिन और कुछ न करे? क्या केवल सुबह जल्दी उठने से किसी व्यक्ति को सफलता मिल सकती है?

बड़े-बड़े कारखाने तथा उद्योग-धंधे वाले लोग अक्सर यह कहते सुने जाते हैं कि आजकल जितने नवयुवक काम करने के लिए आते हैं, वह अवसर के लिए तैयार नहीं होते। उन्हें जिस काम पर लगाया जाता है, वहाँ पर आगे बढ़ने के अनेक अवसरों को प्राप्त करने की उनकी क्षमता ही नहीं होती। इस प्रकार, वह अपने जीवन में सफल नहीं हो पाते हैं और इसके लिए व्यवस्था को दोष देते हैं। डिज़राइली के कथनानुसार—"जीवन में सफलता प्राप्ति का रहस्य यह है कि व्यक्ति अवसर को पहचानने व उसे प्राप्त करने के लिए तैयार रहे। जब अवसर प्राप्त हो तो उसे पकड़ ले। उसकी ओर से आँख बन्द न रखे।" मुझे याद है कि मैंने कैनन लिंडन के लेखों में कहीं पढ़ा था कि हमें जो बड़े-बड़े पद पाप्त होते हैं, सम्भवतः उनकी प्राप्ति इस बात पर निर्भर करती है कि उनके आने से पूर्व हम क्या थे और हमने अपने-अपको कैसा बना रखा था ? वस्तुतः हम जो हैं वह वर्षों पहले के आत्मानुशासन का परिणाम ही है। देखा जाये तो यह सत्य है कि व्यक्ति जो काम करना चाहता है, उसमें उस काम को करने की जरूरी क्षमता मौजूद होती है। यदि उसकी आकांक्षा ही बहुत छोटी है तो वह कभी भी बड़े-बड़े काम करने की कोशिश नहीं करता और इसलिए वह कभी किसी महत्वपूर्ण स्तर तक नहीं पहुँच सकता।

विगत अध्याय में दिए गए उदाहरण से आपको पता चल जायेगा कि यदि हरबर्ट की महत्वाकांक्षा केवल किराये की गाड़ी हाँकने की होती तो वह उसमें तेरह साल की आयु में सफल हो चुके थे। यदि उनमें केवल रेलवे

कम्पनी का स्विचमैन होने की ही महत्वाकांक्षा होती तो वह 18 साल की आयु में ही उसे प्राप्त कर चुके थे। इसी प्रकार, यदि वह ब्रेकमैन या कण्डक्टर ही बनने की महत्वाकांक्षा रखते तो वह इन कामों तक तो जीवन के प्रारंम्भिक काल में पहुँच चुके थे। परन्तु हरबर्ट इन छोटे-छोटे कार्यों से संतुष्ट होने वाले व्यक्ति न थे।

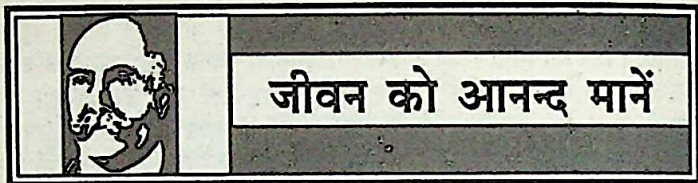
उन्होंने वहुत पहले यह दृढ़ निश्चय कर लिया था कि यह रेलवे कम्पनी ही मेरे जीवन के लिए सब-कुछ है। इसलिए उन्होंने रोड़ी भरने वाला मजदूर बनना स्वीकार किया, स्विचमैन के पद पर रहे, ब्रेकमैन रहे, गाड़ियों में झाड़ू लगाने का काम किया। इस प्रकार, उन्होंने उन सभी कामों को स्वीकार किया जो उन्हें अपने लक्ष्य तक पहुँचने तक पहुँचाने में सहायक हों। वह अपने लक्ष्य से एक इंच भी इधर न रुके। उनके जीवन से पता चलता है कि कुछ अवसर जरूर प्राप्त हुए, परन्तु अधिकांश अवसरों का निर्माण उन्होंने स्वयं किया। उन्होंने अवसर की प्रतीक्षा न की। अवसर की प्रतीक्षा करना तो मूर्खता है। आपको तो उसका निर्माण करना है और उसी प्रकार उसका निर्माण करो जिस प्रकार झोंपड़ी में पैदा होने वाले लिंकन ने किया। उसी प्रकार, अवसर का निर्माण करो जैसे अपने खेतों में सांझ के झुटपुटे में हेनरी विल्सन ने किया। उस समय उसने ऐसी हजारों किताबें पढ़ डालीं, जिनके सम्बन्ध में उनकी आयु के बच्चे सोच भी नहीं सकते और अपने सायंकाल का समय व्यर्थ नष्ट कर दिया करते हैं। अपने लिए अवसर का निर्माण उसी प्रकार करो जिस प्रकार भेड़ चराने वाले लड़के फर्गूसन ने किया। वह तारों की दूरी को धागे में पिरोते हुए मनकों से नापने का प्रयास किया करता था। क्या उस समय कोई यह कल्पना कर सकता था कि भेड़ चराने वाला यह लड़का कभी महान् व्यक्ति भी बन जाएगा ?

महान् गणितज्ञ जार्ज का नाम तो आपने सुना ही होगा। आप भी अपने लिए उसके समान अवसर का निर्माण कर सकते हो। वह कोयला खानों में काम करता था और डिब्बों में कोयले भरता था। कोयले के डिब्बों के किनारे पर खड़िया और चॉक से गणित के प्रश्न हल करते-करते ही वह महान् गणितज्ञ बन गया। आप भी अपने लिए उसी प्रकार अवसर का निर्माण कर सकते हैं, जिस प्रकार डगलस ने कागज के टुकड़ों और पोस्टरों से पढ़ना सीखकर अपने लिए अवसर का निर्माण किया। आप भी अपने लिए अनेक ऐसे अवसरों का निर्माण कर सकते हैं, जैसा नेपोलियन बोनापार्ट ने अनेक भयंकर परिस्थितियों में से गुज़रकर अपने लिए किया।

अमेरिकन महिला हेलन कीलर जो अंधी और बहरी थी, आपने उसका नाम जरूर सुना होगा। वह महिला आज अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त है। जिस

प्रकार, उसने अपने लिए अवसर प्राप्त किए, क्या आप भी अपने लिए उस प्रकार अवसर का निर्माण नहीं कर सकते ? जो व्यक्ति प्रयत्न कर सकता है, जिसमें किसी काम को सम्पन्न करने की इच्छा और अभिलाषा है, वह अपने लिए अवसर का निर्माण कर सकता है। आलसी व्यक्ति यदि सुनहरा अवसर प्राप्त करेगा भी तो उसे कोई लाभ नहीं पहुँचेगा यदि आप उस अवसर को ग्रहण करने के योग्य नहीं हैं, तो ऐसी स्थिति में बड़ा अवसर भी आपको उपहास की वस्तु बना सकता है। यदि कोई व्यक्ति किसी अच्छे पद पर नियुक्त होता है तो इसका कारण उसके पिछले अनेक वर्षों की तैयारी ही होती है। केवल परिस्थितियों के कारण ही उसे लाभ नहीं मिलता। भाग्य उसी व्यक्ति का साथ देता है जो उसके योग्य होता है।

रस्विन ने लिखा है—"पूरा यौवनकाल ज्ञान-वृद्धि निर्माण और बहुत कुछ सीखने का समय है। समय का कोई भी क्षण ऐसा नहीं, जो भाग्य-निर्माण के उपयुक्त न हो। यदि आप उस क्षण को ग्रहण न कर सके और वह गुजर गया तो फिर कभी लौटकर न आयेगा। यह बिल्कुल उसी प्रकार है जैसे लोहे के ठण्डा पड़ जाने पर उस पर चोट मारने का कोई लाभ नहीं होता।"

जीवन को आनन्द मानें

फ्रैंच कवि कार्नेली के कथनानुसार—"जिस व्यक्ति का दिल भर चुका है, उसके लिए यदि स्वर्ग भी अपनी बाँहें फैलाए तो व्यर्थ है। विश्वास से अभावयुक्त व्यक्ति सबके आशीर्वादों से भी वंचित रह जाता है।" विक्टर ह्यूगो का कहना सही है कि—"हमारी ओर बाँहें फैलाकर हम तक पहुँचने का प्रयास करने वाला अवसर केवल एक ही है। वस्तुतः मनुष्य के जीवन का सुनहरी पल वही है, जब उसका मन और मस्तिष्क उन्मुक्त हों और उत्पादक शक्तियों की गति से भरपूर हों।" क्या जब आपका नैतिक विस्तार होता है तो आपको उल्लास का अनुभव नहीं होता ? क्या आपमें ऐसी शक्ति नहीं है, जिससे आपके भीतर का देवदूत बाहर आकर आपके लिए दैवी-जीवन का निर्माण करना आरम्भ कर दे ?

आज विश्व में नौजवानों के सम्मुख कितने बेहतरीन मौके उपस्थित हैं। उनके सामने करने के लिए बड़े-बड़े काम हैं। उन्हें चाहिए कि वह अपनी आत्मा की पूँजी उनमें लगाएं, लेकिन ऐसा करते वक्त उनका नज़रिया बुद्धिमत्तापूर्ण और नैतिकतापूर्ण होना चाहिए। वस्तुतः आज के युग में उस व्यक्ति को अन्धा, लूला और लंगड़ा ही कहा जाएगा जो अवसर से लाभ नहीं उठा पाता। आपको चाहिए कि आप हर एक अवसर को देखें और उसके अनुसार कार्य करने का प्रयास करें।

वह स्वयं आपको इस बात की प्रेरणा प्रदान कर रहा है, आपका दरवाजा खटखटा रहा है, आपकी खिड़कियों से झाँक रहा है, रास्ते में चलते हुए आपको सहारा दे रहा है। वस्तुतः वह आदमी नैतिक दृष्टि से अन्धा और लूला-लंगड़ा ही है, जो विश्व भर की गैर-जरूरी वस्तुओं को इकट्ठा करता रहता है तथा बुरी आदतों में फँसकर अपने जीवन को नष्ट करता है, परन्तु उस सर्वशक्तिमान् प्रभु द्वारा दिए गए वरदानों की ऊँचाई तक पहुँचने का कोई भी प्रयास नहीं करता। ये वरदान किसी एक व्यक्ति के लिए नहीं हैं, यह तो समस्त मानव-जाति के लिए हैं और इनका इस्तेमाल इसी आधार पर किया जाना चाहिए।

अवसर का यह पल यदि आपने पकड़ लिया और उसका भरपूर इस्तेमाल करके कुछ कर दिखाया तो सारा विश्व आपको प्रणाम करेगा। यह 20वीं सदी का स्वर्णिम युग है। युवकों उठो ! और अपनी शक्ति के आधार पर निर्णय करो तथा जीवन के उत्तरदायित्वों को पूरी तरह निभाने के लिए प्रतिज्ञा करो।

कोई आदमी अपने खेत में हल चला रहा था कि उसके हल की फाल एक इंच ऊपर रह गई और भूमि में गड़े हुए सोने के घड़े तक न पहुँच सकी और वह चूक गया। इसी प्रकार अनेक व्यक्ति जीवन में जो काम करते हैं उनके परिणाम को देखकर बहुत से लोग कहा करते हैं—"आखिर इसने अवसर खो ही दिया।" ऐसा तभी कहा जाता है, जब कोई व्यक्ति अपने काम में असफल रहता है। जीवन का उत्साह अपनी चरम सीमा पर उस समय होता है, जब मानव निःस्वार्थ भावना से अपने जीवन की सर्वोत्तम वस्तु हासिल करने के लिए काम करता है।

अवसर के विषय में आपके क्या विचार हैं ? क्या अवसर मनुष्य के लिए उसके जीवन का सबसे मुख्य वरदान नहीं है ? और जीवन क्या है ? क्या अवसर ही जीवन नहीं है, जो हमारे अन्दर ईश्वरीय प्रदत्त शक्तियों को उजागर करता है, जिससे व्यक्ति की सत्ता, समता तथा एकरसता सुन्दर आकार पाकर धन्य हो उठती है। आप कोई भी व्यवसाय या काम करें, आपको इस बात से हमेशा सावधान रहना चाहिए कि वह काम उपयोगी और सम्मान प्रदान करने वाला हो। आपको ऐसा काम चुनना चाहिए, जिसके विस्तार की सम्भावनाएं हों। और जिसमें आपका व्यक्तित्व भी विकसित हो सके। कार्लाइल के कथनानुसार—"जो आपको आत्मसुधार का अवसर देता है, जो आपको अच्छा इन्सान बनाने का अवसर प्रदान करता है, वही आपको अनंतकाल तक स्थाई शक्ति भी प्रदान करेगा।" यदि कोई व्यक्ति अपने जीवन में प्राप्त अवसर का थोड़ा-सा भी लाभ उठाना चाहता है, क्या उसे अन्य स्थाई वस्तुओं से प्राप्त होने वाली प्रेरणा की जरूरत नहीं है ? जीवन की असली गरिमा और सार्थकता का हमारे समाज से बड़ा निकट का सम्बन्ध है। इसी से हमारे रक्त में तेजी आती है और आत्मा प्रज्ज्वलित होती है। हमारी आध्यात्मिक शक्तियों के लिए इस गरिमा का होना बहुत जरूरी है। विश्व में बड़ा कहलाने का अर्थ केवल धनवान् होना नहीं है।

एकाग्रचित्त बनें

मन जिसका कमजोर और मूर्खतापूर्ण विचारों से भरा हुआ है, उसकी तुलना ऐसे बाग से की जाती है, जिसमें बेकार के झाड़-झंखाड़—खरपतवार की बाढ़ आ गई हो। इससे फलों की पैदावार रुक जाती है। यदि आपका मन डर, चिन्ता, निरुत्साह, नफरत, ईर्ष्या और जलन से घिरा हुआ है तो उसमें अन्य उदात्त, ऊँचे विचारों के लिए स्थान ही कहाँ है ? झाड़-झंखाड़ और खरपतवार के साथ नहीं खिल सकते। हर प्रकार की भूमि पर झाड़-झंखाड़ और खरपतवार बहुत जल्दी जड़ पकड़ लेते हैं। यदि उन्हें बहुत समय तक रहने दिया जाये तो वह सभी कीमती पौधों का गला घोंट देते हैं।

सबसे भयानक और आमतौर पर पायी जाने वाली खरपतवार है—चिन्ता। इसने अनगिनत व्यक्तियों के जीवन या तो बौने बनाकर रख दिये हैं या नष्ट कर दिये हैं। चिन्ता शब्द की ध्वनि ही ऐसी है। जैसे किसी शिकारी जानवर द्वारा किसी कमजोर पशु का गला घोंटे जाते समय, उस कमजोर पशु के कण्ठ से निकली 'चिल्लाहट' या 'हाय' ही है। जब शिकारी कुत्तों से भेड़ें भयभीत होती हैं, जब बड़े जानवर से छोटा जानवर डरता है तो उसके कण्ठस्वर से ऐसी ही चीत्कार निकलती है। चीत्कार से ही शायद चिन्ता शब्द बनता है। किसी विद्वान् ने ठीक ही कहा है—"चिन्ता पुरुष का पौरुष और नारी का नारीत्व छीन लेती है, वह हमारी इच्छाओं को मार देती है, हमारे न्यायोचित् प्रयत्नों का और दैनिक जीवन का गला घोंट देती है। वह भेड़िए की तरह हमारा गला घोंटती है; काटती है; हमारे जीवन-रूपी रक्त को चूसती है; हमारी शक्तियों की, हमारी आशाओं की, हमारे लक्ष्य की, हमारी इच्छाओं को टुकड़े-टुकड़े कर देती है। वह हमें खाली, निःसत्व, निराश्रय और निराश बना देती है। चिन्ता क्या है ? यह जीवन का दुःस्वप्न है; जिसके कारण हमारी अच्छाइयां दूर हो जाती हैं, सद्‌गुण दूर हो जाते हैं। चिन्ता हमारे शरीर से पोषक तत्वों को चूस लेती है।"

यह चिन्ता का सही चित्रण है। चिन्ता, घर-परिवार को कितना नुकसान पहुंचाती है, इसका अन्दाज कौन कर सकता है ? यह घर की आत्मा को मार

देती है। घर की खुशी और समरसता को वह नष्ट कर देती है। यह परिवार की शांति को भंग कर देती है। घर-परिवार के जीवन पर चिन्ता का बहुत ही गहरा प्रभाव पड़ता है। लगातार चिन्ता के वातावरण में जीवन गुजारने से अधिक हानिकर अन्य कोई बात नहीं, जो विकास को अवरुद्ध कर सके और शक्ति का शोषण कर सके।

बहुत से व्यक्ति लगातार चिन्ता राक्षसी के ही शासन में जीवन व्यतीत करते हैं। उनका प्राकृतिक विकास कभी नहीं होता। बचपन में ही चिन्ता ने उनके तन-मन का पोषण नहीं होने दिया और बौना बना दिया। उनके मन में भय का टीका लगा दिया गया।

जब मातायें अपने नन्हें-मुन्नों को डराती हैं—"यदि तुमने ऐसा किया तो बुरा परिणाम होगा, वैसा न किया तो यह हो जाएगा।" इस प्रकार के विधि-निषेधों के वातावरण में, उनके नन्हें, कोमल मन पर भय का ही राज्य छाया रहता है। अन्त में वह भय उनके मन की गइराइयों में इस प्रकार स्थायी रूप से बस जाता है कि वह छिपा हुआ दैत्य आने वाले वर्षों में निरन्तर सामने आ-आकर उनके मन की शान्ति एवं प्रसन्नता को नष्ट करता रहता है। चिन्ता में डूबा मन, चिन्तातुर मन, भय-ग्रस्त मन व्यक्तित्व के प्राकृतिक विकास में बाधक होता है। यह सबसे निम्नकोटि का भय होता है जो व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति की—शख्सियत के कुदरती गुणों को प्रकट होने से रोक देता है, क्योंकि व्यक्ति को दब्बू बना देता है। जो व्यक्ति पुराने भय से पीड़ित होते हैं, वे कभी भी खुलकर—स्वतन्त्रता से पूरी तरह अपने व्यक्तित्व को प्रकट नहीं कर पाते। वे सदा झिझकते, दबते, डरते रहते हैं और सनकी हो जाते हैं। हर समय उनके सामने भय आ खड़ा होता है।

एक माता है उसका कहना है कि यदि वह परिवार की चिन्ता न करेगी तो वह अपने उत्तरदायित्व से हट जायेगी—वह परिवार के प्रति ईमानदार नहीं रहेगी। उसका मत है कि यदि वह अपने बच्चों के बारे में सोचेगी नहीं, चिन्ता नहीं करेगी, तो वह आलसी, लापरवाह और हृदयहीन हो जाएगी। वह किसी न किसी भय से ग्रस्त रहती है कि कहीं बच्चों को कुछ हो न जाए। यदि बच्चे शहर जाते हैं तो माता डरती है कि कहीं मोटर, बस या ट्रक के नीचे ना आ जायें और मारे न जायें। जब वह गाँव में आते हैं तो माता की चिन्ता होती है कि कहीं वह पेड़ से न गिर जायें, कहीं तालाब में न डूब जायें, कहीं उन्हें कोई जहर न दे दे। एक अन्य महिला है। उसका ईश्वर पर पूर्ण विश्वास है परन्तु उसका सारा जीवन भी चिन्ता करते और त्रस्त होते बीता है। पहले वह पुत्र-पुत्रियों की चिन्ता किया करती थी। अब वह पोते-पोतियों और नाति-नातियों की चिन्ता से ग्रस्त रहती है।

यदि वह बहुत देर तक जीवित रही तो शायद पड़पोती-पड़पोतियों की चिन्ता करती रहेगी। जब भी वह बच्चे किसी सैर-सपाटे, पिकनिक या घूमने के लिए जाने लगते हैं, तो वह उन्हें सावधान करना नहीं भूलती—"अपना ध्यान रखना। जब तक तुम लौट कर नहीं आते तब तक मैं तुम्हारे लिए बेचैन रहूँगी।" और वह महिला

ईमानदारी से सोचती है कि बिछुड़ते हुए से शब्द कहना और चिन्ता प्रकट करना, बच्चों के प्रति उसके स्नेह का चिन्ह है। श्रेष्ठ चरित्र और मधुर स्वभाव की यह महिला लगातार काल्पनिक बुरी आशंकाओं से त्रस्त होती रही है। परिवार के कई लोग कई बातों में एक-दूसरे को इस प्रकार सतर्क किया करते हैं, "माँ से मत कहना, वह बहुत चिन्ता करेगी।" फिक्र और चिन्ता की भीड इकट्ठी करना, आने वाले समय में कष्टों की आशंका करना, आने वाले रोगों और मुसीबतों से डरना, हजारों प्रकार के वृथा डर से भरे रहना आदि ऐसी बातें हैं जिनका सामूहिक असर बहुत बुरा पड़ता है। विशेषकर अर्ध-चेतन मन में ये चिन्ता, भय गहरे बैठ जाते हैं। ये हमारे हितों को रोकते हैं, हमारी उन्नति में बाधा पहुँचाते हैं। इनकी जडें हमारे अवचेतन मन में, गहराई में उतर जाती हैं और हमारे कार्यों पर बुरा असर डालती हैं। इनसे स्वास्थ्य खत्म होता है। कार्य-कुशलता कम होती है, हमारी निर्णय शक्ति पर गलत प्रभाव पडता है।

हमारे सामने बड़ा काम यह है कि हम इन काल्पनिक दुःखों को जड से उखाड़ फैंकें, इन बुरी आदतों का अपने मन से समुलोच्छेद कर दें। मानसिक रसायन द्वारा ही इनकी जड़ काटी जा सकती है और यह मानसिक रसायन एक धार्मिक प्रक्रिया है, जो उसी प्रकार वैज्ञानिक है, जिस प्रकार गणित के सिद्धान्त।

जो व्यक्ति सब प्राणियों को अपने अन्दर देखता है, और सब प्राणियों में अपने को देखता है, वह इस समान भाव के कारण चिन्ता, भय, सन्देह से ऊपर उठ जाता है। यह एक भावना है, जो हमें चिन्ता, आशंका और भय से मुक्ति दिला सकती है। यदि कोई हमारी बेइज्जती करे तो हम मधुर वचनों से उसे शांत करें। जो हमारी बुराई करे उसे क्षमा कर दें, मतभेद, विग्रह-विद्वेष की चिकित्सा शान्ति और सन्तुलन से ही की जा सकती है।

क्या आपने कभी सोचा है। सबसे अधिक दुःख देने वाली बात यह है कि यह पिंजरा उन्होंने अपने ही हाथों से बनाया होता है और उन पर वे शक, भय, चिन्ता और फिक्र के ताले लगाए रहते हैं—इस पिंजरे से मुक्ति का प्रयत्न वे कभी नहीं करते।

हमसे बहुत से लोग अपने पूर्व ग्रहों के, ईर्ष्याओं के, घृणाओं के तथा स्वार्थों के शिकार होते हैं। हमें इन गन्दी भावनाओं की कैद से अवश्य ही छुटकारा पाना चाहिए। इन कुत्सित भावनाओं को अपनी स्वतन्त्रता का हनन नहीं करने देना चाहिए। ये हमारे जीवन से खुशी ले लेते हैं। एक इन्सान है—युवावस्था में उससे एक गलत कदम उठ गया था, जिसके कारण उसे कई महीने जेल में रहना पड़ गया था। वह बेचारा अपने इस अनुभव की कमी नहीं भूल पाता था। यह अनुभव उसके मन से चिपक कर रह गया। वह जीवन-भर अपने अवचेतन मन की गहराइयों से इसे धारण किये रहा है। इसने उसके जीवन को कम कर दिया है।

वह एक श्रेष्ठ मनुष्य है। उसने अपना जीवन सफल बनाने के लिए कठोर

प्रयत्न किया परन्तु वह अपने मनःपटल से अतीत में लिए पाप को मिटा नहीं सका। जब भी वह खुशी मनाने लगा, त्यों ही अतीत की कटु स्मृतियाँ रंग में भंग कर देती हैं। वह उसके मन का चैन तथा सुख-शान्ति को नष्ट कर देती हैं। यह विचार हर समय उसके मन में रहता है। वह सदा भयभीत रहता है कि इस बात का पता उसके बच्चों या प्रिय पत्नी को न लग जाए। कितना दर्दनाक जीवन है। यह इन्सान चाहे कहीं भी जाये, इस भय के बादल सदा इसके ऊपर मंडराते रहेंगे। इस भय से कभी वह मुक्त नहीं होता है और इस भय ने उसे समय से पहले ही बूढ़ा बना दिया है।

इस आत्म-पीड़न से उसे कुछ मिलने वाला नहीं। काश ! वह अपने मन से इस डर को मिटा पाता, तो उसका जीवन कुछ और ही होता। यह भय लेशमात्र भी सहायता नहीं करता, बल्कि उसकी योग्यताओं के मार्ग में निरन्तर बाधायें खड़ी करता रहता है, उसकी कार्य-कुशलता को क्षीण करता रहता है और उसके काम-धन्धे में बहुत ही रुकावट डालता है।

हम कष्टों और दुःखों को एकत्र कर उनकी भारी गठरी बना लते हैं और उन्हें पीठ पर लाद कर उन्नति की कठिन चढ़ाई चढ़ना चाहते हैं परन्तु चढ़ नहीं पाते। इस गठरी में हर प्रकार के भय, चिन्ता, फिक्र, आशंका और सन्देह भरे रहते हैं। इनके भार के कारण तेजी से आगे बढ़ना तो दूर; हम सीधे खड़े रहने में असमर्थ रहते हैं। इस भारी बोझ तले पिसते हुए हम समय से पहले बूढ़े हो जाते हैं। हम अतीत के बोझ तले इस तरह दबे रहते हैं कि आज के बोझ की प्रभावी रीति से उठने में असमर्थ होते हैं। हम आज के कामों को कुशलतापूर्वक क्रियान्वित नहीं कर पाते। इस बोझ से हमारी पीठ झुक गई है। फिर भी हर सवेरे हम अतीत के इस बोझ की गठरी उठाकर काम पर जाते हैं, लेकिन इससे काम में भारी बाधा पहुँचती है। हममें से बहुत से व्यक्ति तो बचपन में ही इस बोझ को अपने ऊपर लाद लेते हैं। फिर आने वाले दिनों में बोझ बढ़ता-बढ़ता बहुत अधिक हो जाता है। और इतना अधिक बढ़ जाता है कि हमारी पीठ धरती तक झुका देता है, परन्तु इस बोझ ने हमारा क्या हित किया? इस बोझ को उठाने से हमें क्या लाभ हुआ? कोई हित नहीं, कोई लाभ नहीं, बल्कि हमारी शक्ति कम हुई, इच्छाओं की पूर्ति के मार्ग में इसने हमें निरुत्साह ही किया। अकारण ही यह चिन्ता हमारे कन्धों को झुका देती है, हमारी आशाओं को नष्ट करती है और हमें लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग से हटाती है।

चिन्ता का यह बोझ बढ़ता ही जाता है, बोझिल हो जाता है, अन्त में यह जीवन के सूर्य को ढक लेता है। आशाओं, इच्छाओं को मारकर यह निराशावादी बना देता है। फिर व्यक्ति में कुछ भी बहुमूल्य रचना की शक्ति नहीं रह जाती है। यह चिन्ता उसके जीवन का ही अन्त कर देती है।

एक छोटी-सी चिन्ता को मन में आने दो तो वह दूसरी नई चिन्ताओं के लिए द्वार खोल देती है। वह चिन्तायें अपने से बड़ी चिन्ताओं को बुला लेंगी और सारा मन चिन्ता के हो परिवार से आक्रांत हो जाएगा। जहाँ चिन्ताएं होंगी, वहाँ भय दौड़ आयेगा और आपकी मनोवृत्ति को अपने वश में कर उसके प्रयत्नों को नष्ट कर देगा। बहुत से लोग मौत के डर से ग्रस्त रहते हैं। इससे उनकी इतनी शक्ति नष्ट होती है कि उनके जीवन के कई वर्ष कम हो जाते हैं। जब आप जानते हैं कि किसी सम्भव उपाय से आप किसी स्थिति को बदल नहीं सकते, तो उसके बारे में चिन्ता क्यों करते हैं? क्या आपकी प्रसन्तापूर्वक स्थिति में खुशी मानना अधिक उचित न होगा?

आगे जब कभी भी आप किसी बात की चिन्ता या ईर्ष्या, उत्साहहीनता अथवा निराशा से आशक्त हो जायें तो स्मरण रखिए कि ये सब भावनायें आपके शक्ति के भण्डार के छिद्र हैं, जिनसे आपकी ताकत, आपकी सामर्थ्य, आपकी कार्यकुशलता रिस-रिस कर बाहर बहती जा रही है और आप अपनी उस बहुमूल्य जीवन-शक्ति को खो रहे हैं, जिसे आप अपने कीमती कामों में लगा सकते हैं, अनेक व्यक्ति ऐसे हैं जो इन छिद्रों द्वारा अपनी बहुमूल्य शक्तियों का पचास प्रतिशत भाग या उससे अधिक गंवा देते हैं। परिणाम यह होता है कि जिन ऊँचे बड़े कामों को करने की आकांक्षा थी, उन्हें करने की बजाय वे मध्यम दर्जे के ही रहकर जीवन को जैसे-तैसे घसीटते चलते हैं। अपनी शक्तियों की बहुमूल्य पूँजी को भय की नाली में बहा देने का किसी को अधिकार नहीं।

अनग्रिनत कर्मचारी ऐसे भी हैं, जो अपनी योग्यता से चौथाई भी वेतन नहीं प्राप्त कर रहे। कारण केवल यह है कि उन्होंने केवल अपनी शक्ति के बहुमूल्य भंडार में से भय, चिन्ता, शोक आदि छिद्रों के रास्ते अपनी शक्तियों की कीमती पूँजी को बह जाने दिया। याद रखिए, जितनी बार आप उत्साहहीनता, निराशा या अकर्मण्यता के शिकार होते हैं, उतनी ही बार आप अपनी बहुमूल्य शक्तियों के अन्तरिक पात्र के छिद्रों को खोल देते हैं। और उनसे आपकी शक्तियाँ बाहर बह जाती हैं।

भय को निर्भयता से, चिन्ता को निश्चिन्तता से, फिक्र को बेफिक्री से, ईर्ष्या को उदारता से, जलन को प्रसन्नता से, निराशा को आशा से, अकर्मण्यता को क़र्मण्यता से परास्त कर दीजिए। जहाँ प्रेम है, वहाँ घृणा टिक ही नहीं सकती। जहाँ उत्साह, साहस है वहाँ चिन्ता ठहर ही नहीं सकती।

मन को शुष्क करने वाले, उसकी प्रसन्नता के रस का शोषण करने वाले, भावों से सतर्क रहिए। खबरदार! उन्हें अपने मन में कदापि न घुसने दीजिए।

आत्मसंयम का महत्व

आत्मसंयम का मतलन है, अपने मन को वश में करना, अपने मालिक आप बनना। संयम का आरम्भ विचारों से होता है। हम स्वभाव से ही अपने मन में जैसे विचारों को धारण करते हैं, उन्हीं के अनुरूप हमारा जीवन बन जाता है।

यदि हमारे विचार हमारे वश में हों, हम उनके गुलाम न होकर मालिक हों, यदि हम मन की चेष्टाओं को नियन्त्रित कर सकें तो हम अपने जीवन की सभी स्थितियों को वश में कर सकते हैं। यदि हम किसी मनुष्य को गहरे कीचड़ में फंसा देखें, उसे अपने को बाहर निकालने का घोर प्रयत्न और संघर्ष करते देखें, तो क्या हम बिना झिझक उसे बचाने के लिए नहीं दौड़ पड़ेंगे ? निश्चय ही हम उसे धक्का देकर और गहरे कीचड़ में धकेलकर खतरा नहीं बढ़ायेंगे। लेकिन जब कोई व्यक्ति किसी कारण क्रोधित हो, तब हम उसकी भावना की अग्नि को अपनी शान्तचित्तता से बुझाने की अपेक्षा, उन ज्वालाओं में अपने क्रोध का ईंधन डालकर उन्हें भड़का देते हैं तथापि जो लोग अपनी क्रोध भावना को वश में नहीं कर सकते, उनके लिए यदि कोई ऐसा काम कर दें, जिसे वे अपने-आप नहीं कर पाते अर्थात् उन्हें क्रोधावेश में कुछ कहने या कुछ करने से रोक दें, जिसका कि बाद में उन्हें पछतावा होता तो वह क्रोधावेग से आक्रान्त व्यक्ति अवश्य ही उनके कृतज्ञ होंगे। हम सभी जानते हैं कि कई अवसरों पर अपनी भावनाओं और अपने शब्दों को वश में करना कठिन हो जाता है। जिस समय क्रोधविष्ट मस्तिष्क से गरमागरम रक्त रक्तवाहिनियों में दौड़ता है, तब यह जानते हुए भी कि यह खतरनाक है—घातक है, हम अपने को क्रोध का गुलाम हो जाने देते हैं। इससे न केवल हमारी मुखमुद्रा ही विकृत हो जाती है, अपितु कार्यकुशलता भी बन्द हो जाती है। इससे अधिक दुःख तो मनुष्य को इसकी स्वीकृति से होता है कि वह 'आपे में नहीं रहा।' अपना स्वामी आप नहीं रहा। एक लेखक का कहना है कि—"यदि कोई मनुष्य किसी भी संकटपूर्ण स्थिति में शान्तिपूर्वक उसके विषय में सोच सकता है तो वह उस स्थिति से सुरक्षित ही बाहर आ सकता है।" शान्ति और संयम से सोचने

की शक्ति तत्काल ही नहीं आ सकती बल्कि ये लगातार आत्मसंयम का अभ्यास करने से आती है। हर रोज के क्षण-प्रतिक्षण के छोटे-छोटे अवसरों पर अपने को वश में रखते रहने के अभ्यास से आत्मसंयम की प्राप्ति होती है, छोटे मौकों पर हमारे आत्मवशीकरण का निर्धारण करता है। संकट आने पर कई बार जो मनुष्य अपने को वश में नहीं रख सकते, उन्हें शान्त करने के लिए ऐसे-ऐसे व्यक्तियों को बुलाया जाता है, जो आत्मसंयमी हैं—आत्मवशी हैं—अपने स्वामी आप हैं। संयम के अभ्यास के बिना बहुत से लोग, गुस्सा न होने के अपने दृढ़ निश्चय से हट जाते हैं, क्योंकि उनकी मानसिक शक्ति उस पल के लिए पंगु हो जाती है। जब हम किसी मनुष्य को डर, गुस्से अथवा अन्य किसी कारण से आत्मसंयम की शक्ति से रहित होते देखते हैं, तो हमें यह दृश्य दयनीय प्रतीत होता है। उससे अभूतपूर्व स्थिति का सामना करने की माँग की जाती है, इसी तथ्य को सामने रखकर उसे चाहिए कि अपने को वश में रखे ··· अपने ऊपर नियन्त्रण रखे। एक व्यक्ति है, वह विश्व की सारी शक्तियों का स्वामी बनना चाहता है, परन्तु छोटी-सी शक्ति के वश में हो जाता है। वह स्वीकार कर लेता है, कि उस समय वह वास्तव में वही मनुष्य नहीं है।

वह स्वीकार करता है कि उस समय वह अपनी चेष्टाओं के लालच में गिर गया है। वह कड़वे तथा असंत्य वचन बोलता है, वह एक भोले-भाले व्यक्ति के मस्तिष्क पर व्यंग्य के गोले फैंकता है। उसके पागलपन पर विचार कीजिए कि किस प्रकार वह अपने सर्वोत्तम मित्र को शत्रु बना लेता है— या क्रूर शब्दों के प्रयोग से उसके मन को छलनी कर देता है।

एक बच्चा एक बार किसी गरम वस्तु को छू ले, तो इस अनुभव के द्वारा वह दुवारा गरम वस्तु को छूने की भूल नहीं करता। परन्तु हम बड़े लोग कभी नहीं सीखते कि गुस्से से भरे शब्दों से कितनी हानि होती है और बार-बार उसी भूल को दोहराते रहते हैं। जो मनुष्य अपने को वश में नहीं रख सकता, वह एक ऐसा नाविक है, जिसके पास दिशादर्शक यन्त्र (कंपास) नहीं है, वह प्रत्येक वायु की दया पर निर्भर होता है, चाहे वह किसी ओर ले चले। क्रोध का प्रत्येक तूफान उत्तर-दायित्वहीन प्रत्येक विचार असंयमित व्यक्ति को इधर से उधर, उधर से इधर झकझोरता है। वह अपने लक्ष्य के रास्ते से हट जाता है। उसकी इच्छा, आकांक्षाओं से विपरीत मार्ग पर उसे ले जाता है। आत्मसंयम ही चरित्र का सार है। जो व्यक्ति आँखें सामने करके देखने की योग्यता रखता है, जो शान्तचित्त और गम्भीर है, कितना ही उत्तेजित किए जाने पर तनिक क्रोध नहीं करता, वह आत्मसंयमी है और उसका यह आत्मवशीकारण उसे इतनी शक्ति देता है, जितनी और किसी बात से प्राप्त नहीं हो सकती।

यह अनुमति कि आप हर समय, न कि कभी-कभी अपने मालिक रहते

हैं, अपने को वश में रखते हैं, अपने चरित्र को गौरवशाली बनाते हैं, आत्मसंयम की यह भावना आपके चरित्र को पुष्ट करती है, सभी ओर से उसे ऐसा सहारा देती है, जो अन्य किसी गुण से नहीं प्राप्त हो सकता। जो इन्द्रियों का स्वामी है, जो उन्हें अपने वश में रखता है, वह सदा विधेयात्मक होता है—वह रचनात्मक तथा सृजनात्मक होता है। जो व्यक्ति सोचता है कि जब चाहे अपने मन को वश में कर लेगा, विशेषतः जब उसका किसी वस्तु में स्वार्थ होगा, वह व्यक्ति कभी आत्मसंयम में सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। वही मनुष्य आत्मनियन्त्रण कर सकता है, जो अपने को हर समय अपने आदेश को मानने के लिए तैयार करता है, जो मन को नियन्त्रण करने के लिए लगातार कोशिश करता है।

किसी भी व्यक्ति में शान्तचित्तता एक जन्मजात गुण नहीं होता और किसी भी व्यक्ति की प्रकृति क्रोधपूर्ण नहीं होती। उचित संस्कारों एवं अभ्यास द्वारा ही व्यक्ति अपनी भावनाओं को मधुर बना सकता है। इस प्रकार के प्रशिक्षित व्यक्ति का आत्मसंयम उतना ही प्रबल हो जाता है, जितनी प्रबल लालसा और दबाव उसके सामने आए। जिस प्रकार घोड़े को घुड़दौड़ में जीतने के लिए लगातार प्रशिक्षित किया जाता है, तब जाकर वह मुकाबले में प्रथम आ सकता है, उसी प्रकार बचपन से ही मन को एक बिन्दु पर एकाग्र करने का अभ्यास करने से, मन को वश में करने का लगातार अभ्यास करने वाले का ही आत्मसंयम परीक्षा की कसौटी पर खरा उतरता है।

जो व्यक्ति अपने पर वश नहीं रख सकता, जो भावनाओं में झट बह जाता है, जिसकी मनोवृत्ति इच्छाशक्ति की परवाह किए बिना डावांडोल हो जाती है, वह दुर्बल है और परीक्षा का अवसर आयेगा, तो वह फिसल जाएगा। जो व्यक्ति अपना स्वामी आप है, जिसकी विचार-शक्तियाँ सुचारू रूप से प्रशिक्षित की गई हैं, उसे अपने मन से ईर्ष्या की भावना को हटाने में देर नहीं लगती, उसके लिए अपने-आपको निराशा और हताशा से उबारना कठिन नहीं होता।

इन शत्रुओं से बचना इतना ही आसान होता है जितना किसी कांटे वाले के लिए स्विच दबाकर कांटा बदलना और गांड़ी को दूसरी लाइन पर भेजना। एक विद्वान् ने कहा है कि—"संयत मन का व्यावहारिक लाभ यह होता है कि इसमें आध्यात्मिकता को प्राथमिकता देने की पात्रता आ जाती है।" यही आध्यात्मिक प्राथमिकता आत्मसंयमी व्यक्ति को असंयमी से अधिक बलवान् बना देती है, क्योंकि असंयमी लोभ या नफरत की हवा के झोंकों की दया पर जीता है। उस असंयमी का पतन चाहे वह कितना ही ऊँचा हो, उसी प्रकार हो जाता है, जैसे भयंकर तूफान द्वारा पर्वत या ऊँचा शिखर उखाड़कर फैंक दिया जाता है।

इच्छाओं की दया पर जीना, अपने भिन्न-भिन्न प्रकार के 'मूड' का शिकार

हो जाना, भावुकता में बह जाना, ये भयंकर दुर्घटनायें हैं, जो जीवन में दयनीय असफलतायें ला देती हैं।

लोग हर जगह निरन्तर अपने दुर्भाग्य का—बदकिस्मती का रोना रोया करते हैं, शिकायत किया करते हैं कि उन्हें न कभी खुशी मिली न सफलता। परन्तु जब वह हर समय चिन्ता की आदत से अपने मन को विषमय बनाते रहते हैं, तुरन्त क्रोध के वश में हो जाते हैं, लोगों के मन में असन्तोष की भावना उत्पन्न होती है, या निराशा से अशान्त हो जाते हैं, लगातार ऊपर उठने की अपेक्षा अपने पतन की बातें करते रहते हैं। कभी खराब मौसम का रोना रोते हैं, कभी कहते हैं—"हाय ! अवसर नहीं मिला—उन्नति का अवसर नहीं मिला।" हमेशा अपनी पिछली असफलताओं पर आंसू बहाते रहते हैं, और हर प्रकार के दुःखों की कथा सुनाते रहते हैं—उन्हें प्रसन्नता और सफलता मिल कैसे सकती है ? व्यक्ति हर समय किसी वस्तु या व्यक्ति पर निन्दा की चोट करते रहते हैं, अपनी गपशप से, कटु आलोचना से दूसरों के हृदय घायल करते रहते हैं, दूसरों के दोष ही देखते हैं और गलतियां ही निकालते हैं। वे नहीं समझते कि किस प्रकार उनका शरीर और मस्तिष्क का स्तर नीचे गिर रहा है। वे समझ नहीं पाते कि विरोध और झगड़ा करने वाला मन नकारात्मक-निषेधात्मक मन है, जो किसी प्रकार की रचना , सृजन या निर्माण नहीं कर सकता।

उन्हें पता नहीं चलता कि किस प्रकार वे अपनी कार्यकुशलता को पंगु बना रहे हैं और स्वयं ही अपने को प्रसन्न या सफल करना असम्भव बना देते हैं। उनका असंयम, उनका मानसिक असंतुलन उन्हीं वस्तुओं से उन्हें दूर ले जाता है, जिन्हें वे अपनी ओर आकर्षित करना और प्राप्त करना चाहते हैं। कहा जाता है कि यदि अन्तरिक्ष के पिण्डों—ग्रह-नक्षत्रों में से कोई एक भी असन्तुलित हो जाए तो समस्त विश्व में भीषण उपद्रव हो जाएगा। किसी मनुष्य में सन्तुलन बिगड़ने का अर्थ है—उसके सम्पूर्ण अस्तित्व की तोड़फोड़, विनाश और विप्लव। क्रोध का एक दौर इसका सबसे अच्छा उदाहरण है। कुछ ही मिनट में क्रोध का आवेग न रोग पाने पर व्यक्ति का चेहरा एकदम बदल जाता है। उस समय उसके मुख की आकृति ऐसी भयंकर हो जाती है कि उसके मित्र भी चकित रह जाते हैं कि क्या यह वही व्यक्ति है ? वह व्यक्ति कुछ देर के लिए पागल हो जाता है। सामान्यतः जो व्यक्ति शान्त और मधुर स्वभाव का होता है, वह भी क्रोध के बवंडर से बिल्कुल बदल जाता है।

क्रोध का आघात तन्त्रिका तंत्र पर होता है, वह व्यक्ति के बल को थका देता है, एक उत्साही व्यक्ति भी इस धक्के से दुर्बल होकर थरथर काँपने लगता है। क्रोध के द्वारा नस-नाड़ियों में विष की लहर-सी दौड़ जाती है। इसकी रफ्तार विद्युत् जैसी होती है। इसका प्रभाव यह होता है कि मस्तिष्क की नसें

और नाड़ियां विषाक्त हो जाती हैं। एक छोटा-सा विचार आते ही, अपमान की कल्पना होते ही, क्रुध व्यक्ति दूसरों पर गोली चला देता है या चोट से घायल कर देता है। एक ही क्षण के बाद उसे पछतावा होता है और वह सोचता है उसने भयंकर गलती कर दी, काश ! वह अकृत हो सकता है। कामवासना, क्रोध, ईर्ष्या, बदले की भावना, घृणा, जलन और इसी प्रकार के भावावेग का जब दौरा पड़ता है, तो एक गोली-सी छूटकर मस्तिष्क पर जा लगती है और मस्तिष्क से तन्त्रिकाओं द्वारा अंगों को आदेश जारी कर दिए जाते हैं, तब अंगों से ऐसी चेष्टा, ऐसी बुरी हरकत हो जाती है, जिसके लिए मनुष्य को जीवन-भर पछताना पड़ता है। अधिकांश व्यक्तियों में यह दुर्बलता तब आती है, जब वे चिन्ता के शिकार हो जाते हैं। यकृत के रोग, अपच, त्वचा अग्निमांद्य के रोग—ये प्रायः क्रोध के भीषण आवेग के परिणाम होते हैं। इसके अतिरिक्त रोग—जीवाणु भी इसी स्थिति में वेग से बढ़ते हैं।

मस्तिष्क में एकाएक जो भावावेग का तूफान आता है वह भयंकर होता है और जिस व्यक्ति की रक्तवाहिनियां दुर्बल होती हैं, उसे इससे अधिक हानि पहुँचती है। कई बार इससे दिमाग की नस फट जाती है। क्रोध के दौरे से मस्तिष्क की शक्ति का ह्रास होता है, शरीर का बल कम हो जाता है और सब प्रकार की शक्ति जल जाती है। क्रोध का दौरा जब होता है, जब कोई बात हमारी इच्छा के विरुद्ध होती है—केवल इस बात से उन शक्तियों को नष्ट करना कहाँ तक उचित है, जिनसे हमें संसार में बड़े-बड़े काम करने हैं।

क्रोध में पागल होकर मनुष्य अपनी बहुमूल्य ऊर्जा को शरीर और मन की शक्ति को व्यर्थ गंवाता है, उसी शक्ति को किसी उपयोगी काम में लगाया जा सकता था।

घर-परिवार में इस प्रकार क्रोध के विस्फोट नाश्ते के समय प्रायः देखे जाते हैं। चाय या कॉफी ठीक नहीं बनी, परांठा जल गया है या कच्चा रह गया है आदि ऐसी छोटी-छोटी बातें अवसर पैदा कर देती हैं। एक पति इसी पर गुस्सा होकर बड़बड़ाने लगता है कि नाश्ता समय पर तैयार नहीं हुआ। कई बार समाचार-पत्र को पहले पढ़ने पर झगड़ा हो जाता है। एक ही पल पहले जहाँ सब हँस रहे थे, अब आपस में झगड़ रहे हैं। कई बार ऐसे झगड़ों में ऐसी कटुता उत्पन्न हो जाती है कि सम्बद्ध व्यक्ति कई-कई दिन आपस में बोलते तक नहीं। असंयम का एक क्षण—अपने को वश में न रख पाने का एक पल, कई बार जीवन-भर की मित्रता को कटुता में परिवर्तित कर देता है और कई बार तो इससे परिवार बंटकर बिखर जाता है।

क्रोध को वश में न रख पाना, अपनी दुर्बलता की स्वीकृति है। इससे मनुष्य गंभीर रूप से घायल हो जाता है। हम किसी व्यक्ति का मूल्यांकन इस

बात से कर सकते हैं कि छोटे-मोटे कष्ट या साधारण खिजाहट का उस पर क्या प्रभाव पड़ता है। यदि वह उनका बहुत बढ़ा-चढ़ा कर वर्णन करता है, उनके बारे में अधिक बातें करता है, अपना बहुमूल्य समय उन्हीं के बखान में नष्ट करता है, तब हम समझ लेते हैं कि वह विशाल हृदय वाला, उदार मन वाला व्यक्ति नहीं है। वह वस्तुओं का यथार्थ मूल्यांकन नहीं करता।

जो व्यक्ति वास्तव में विशाल हृदय, शान्त एवं सन्तुलित होते हैं, उन्हें जरा-जरा-सी बातें कष्ट नहीं देतीं। यदि वह कहीं जाने को तैयार होते हैं तो हड़बड़ी नहीं मचाते, यदि उनकी गाड़ी छूट जाए तो वह 'आह' 'ओह' नहीं करते, यदि गाड़ी आने में देर हो तो वह व्याकुल नहीं होते। वे बिना कोलाहल किए, बिना शोर मचाए, सामने आई स्थिति का शान्तचित्तता से सामना करते हैं और उसी के अनुकूल सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं। चाहे परिस्थितियाँ प्रतिकूल हों, वातावरण के साथ हीं चाहे मनःस्थितियाँ कितनी प्रतिकूल हों, वातावरण कितना विरोधी हो, जीवन स्थिति कितनी कठिनाइयों से भरी हो, यह मत भूलो कि तुम सर्वशक्तिमान् ईश्वर की सन्तान हो और तुम बहुत महान्, बहुत विराट्, बहुत विशाल, बहुत ऊँचे हो। परिस्थितियाँ तुच्छ हैं—उन्हें बदलने की तुममें पूरी शक्ति है। शान्त हो जाओ, मधुर बन जाओ, विवेकी बन जाओ, हर तूफान का पूरी शक्ति से मुकाबला करो। यदि तुम अपने मन के तूफानों को वश में कर सकते हो, तो बाहरी तूफान तुम्हारा कुछ नहीं बिगाड़ सकते।

संसार क्षणभंगुर समझें

ऐ लोगों, लोक का ध्यान छोड़कर परलोक की तैयारी करो। किन्तु वह इस जीवन में संसार तथा संसारवादियों के लिए इतना भी नहीं कर सकते कि मुस्कराकर किसी उदास चेहरे को मुदित कर दें। किसी टूटे हुए दिल वाले को ढाढ़स बंधा दें और उसे आशा बंधा दें।

हम जैसे कर्म करते हैं, जैसी आदतें हम अपनाते हैं, वैसे ही हमारे विचार होते जाते हैं। हमारा शरीर, हमारा मस्तिष्क, हमारा मन उनका दास तथा आज्ञाकारी सेवक बन जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि आदतों का दूसरा नाम जीवन है। हम भली प्रकार जानते हैं कि हमारा प्रकट जीवन वही कुछ होता है जिसका प्रतिबिम्ब हमारे अन्दर से पड़ता है। संसार एक गुम्बद है जिससे टकराकर हमारी आवाज हम तक पहुँचती है। जैसे हमारे भाव होते हैं वैसी गूंज लौटकर हमारे कानों तक पहुँचती है। यदि हम उदास हैं, निराशावादी हैं, पीड़ा से कराह रहे हैं, चींख रहे हैं, तो हमारी पुकार उस अन्तरिक्ष रूपी गुम्बद से टकराकर वापस आएगी और हमारे लिए निराशा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं लाएगी। किन्तु यदि हम प्रसन्न हैं, हमारे हृदय तथा मस्तिष्क पर हर्ष छाया हुआ है, हम सुखी हैं और उस सृष्टा की स्तुति कर रहे हैं तो हमारी स्तुति की गूंज लौटकर ठीक उसी दशा में हम तक पहुँचेगी जिस दशा में कि उसकी आवाज हमारे कण्ठ से निकली थी।

हर्ष तथा उल्लास एक व्यक्ति की हर स्थान पर प्रतीक्षा करते हैं। वह जहाँ कहीं जाए, घर में हो या बाहर, दफ्तर में हो या दूकान पर, स्कूल में हो या खेत पर, सुख और आह्वान उसके साथ जाते हैं। हर कोई उसके साथ कृपालुता तथा नम्रता से व्यवहार करता है। प्रत्येक उससे मिलकर प्रसन्न होता है, उससे बातें करके उसकी सहायता उसके मन की संतुष्टि का अनुभव होता है। इसके विपरीत एक दूसरा व्यक्ति है जो बात-बात पर खिंच जाता है। उसकी भवें सिकुड़ जाती हैं, हर किसी के दोष निकालता है, उसे सुख तथा हर्ष दिखाई

नहीं देता। उसे कोई वस्तु ऐसी नज़र नहीं आती, जिसे देखकर उसके होठों पर मुस्कान आ जाए। वह संसार को एक निराशाजनक, संकीर्ण तथा अन्धकारमय तलघर समझता है, जिसमें प्रकाश के बिना प्रवेश करते हुए भय प्रतीत होता है। अतः संसार वाले भी उससे वैसा ही व्यवहार करते हैं।

दुनिया क्या है, एक प्रकार का गुम्बद है, एक बहुत विशाल हॉल है। हमारी शिकायतें व उलाहने गुम्बद की दीवारों से टकराकर हमारे कानों तक पहुँचंगे। यदि हम कृतघ्नता की अपेक्षा आभार प्रकट करें, स्तुति के गीत गाएं तो वह गीत दोबारा हमारे कान सुनेंगे। संसार का शीशमहल है जिसके अन्दर प्रवेश करके हम अपना प्रतिबिम्ब देखते हैं।

कामनाओं के दास नहीं

प्रत्येक मनुष्यं की सदैव यही अभिलाषा रहती है कि वह जो भी काम करे उसका उसे मनवांछित फल मिले। वह जिस वस्तु की भी कामना करे उसे सहज ही प्राप्त हो जाये। हम भगवान से निरन्तर प्रार्थना करते रहते हैं। हमारी प्रार्थना और भजन और कीर्तनों में यह भाव छिपे होते हैं, जिनमें भगवान से किसी वस्तु की याचना की जाती है।

परमात्मा से किसी वस्तु की याचना करना अनुचित नहीं है। लेकिन आप यदि उस वस्तु को पाने का प्रयास नहीं करते, केवल अपनी असफलताओं, अभावों, दुःखों और परेशानियों का रोना ही परमात्मा के सामने करते रहेंगे तो आपको कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। क्योंकि आपके मन में निर्धनता के विचार भरे होते हैं। असफलता और निराशा भरी होती है। परेशानियां बनी रहती हैं और सबसे बड़ी बात यह है कि आपके मन में यह बात इतनी गहरी बैठ गई है कि आप एक असफल व्यक्ति हैं और जीवन में कभी सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। आप अपनी असफलताओं को दैवी-चमत्कार से सफलताओं में परिवर्तित करना चाहते हैं। लेकिन यह किसी भी दशा में सम्भव नहीं है।

आपके पास जो कुछ भी है, वह क्यों है ? वह इसलिए है कि आपके मन में उसके प्रति आकर्षण है। आप उन वस्तुओं को चाहते हैं।

व्यक्ति के मन में जिन वस्तुओं के प्रति आकर्षण होता है वह उन्हें एक न एक दिन प्राप्त कर ही लेता है। लेकिन यह तभी सम्भव हो सकता है जब व्यक्ति निरन्तर उसी के सम्बन्ध में सोच-विचार करता रहे। उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करता रहे और उसके मन में यह दृढ़ धारणा और विश्वास हो कि वह उस वस्तु को पाकर ही रहेगा। किसी वस्तु को पाने की केवल कामना करना उतना महत्वपूर्ण नहीं है, जितना महत्वपूर्ण है, उसके सम्बन्ध में गम्भीरता से विचार करना।

आज हमारे पास जो कुछ भी है, वह हमारा उसी समय तक है जब तक कि हमारे मन में उसके प्रति आकर्षण है, उससे लगाव और स्नेह है। मैं अपने स्कूटर या कार को जब तक चाहूंगा वह मेरी ही रहेगी। नहीं चाहूंगा तो मेरी नहीं रहेगी।

इसी प्रकार अगर आप आशा, सफलता और सुख-समृद्धि की कामना करेंगे और निरन्तर उन्हीं के सम्बन्ध में सोचते-विचारते रहेंगे और उसे प्राप्त करने का प्रयास करते रहेंगे तो एक न एक दिन आप उसे प्राप्त कर ही लेंगे। यह निश्चित है।

आप यह सोचें कि आप वास्तव में हैं क्या ?

यह जानने के लिए थोड़ा-सा प्रयत्न कीजिए। आप नहीं जानते कि आपके अन्दर कितनी बड़ी शक्ति छिपी हुई है ? आप उस शक्ति का ज्ञान न होने के कारण स्वयं को हीन, दुर्बल और अभागा समझते हैं। आप हर समय ही उलटी ही बातें सोचते रहते हैं। इसीलिए आपको हीनता मिलती है, आप क्योंकि हमेशा असफलतओं के बारे में सोचते रहते हैं इसीलिए आपके हाथ असफलता ही लगती है। यदि आप ऊँची बातें सोचेंगे तो आपको ऊँचाइयाँ प्राप्त होंगी। इसलिए आवश्यक है कि आप हमेशा अच्छी-अच्छी, ऊँची-ऊँची बातें ही सोंचें।

अगर आपको अपने जीवन में निराशा और असफलता ही मिली है तो उसका प्रमुख कारण यह है कि आपने अपनी शक्तियों को पहचाना नहीं है। आपने सफलता प्राप्ति के लिए उचित और निरन्तर कोशिश नहीं की। इसीलिए आप सफल नहीं हो सके।

आप जो कुछ चाहते हैं उसी के सम्बन्ध में विचार कीजिए।

जब आप सफलता की ओर बढ़ते हैं और उसे पाने का प्रयत्न करते हैं तो कोई सन्देह नहीं कि सफलता आपको प्राप्त न हो। आप जिस समय भी असफलता के बारे में सोचते हैं, असफलता आपकी ओर चल पड़ती है और सफलता आप्रसे दूर होने लगती है। क्योंकि आप स्वयं अपनी सफलता पर सन्देह करने लगे हैं और असफलता के बारे में सोचने लगे हैं। क्योंकि आप उलटी दिशा में चलने लगे हैं इसीलिए उसका परिणाम भी उलटा ही होगा।

यदि आपके मन में किसी वस्तु को प्राप्त करने की हार्दिक कामना है तो विश्वास कीजिए वह वस्तु आपके लिए सुरक्षित रखी है। एक न एक दिन आप उसे प्राप्त कर ही लेंगे।

यदि आपको असफलताओं और परेशानियों का ही सामना करना पड़ रहा है तो चिन्ता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। निराश होने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है। जो भी कामना है, आपका जो भी लक्ष्य है उस पर दृढ़ रहिए। उसे पाने का निरन्तर प्रयास करते रहिए। सफलता को कभी मत भूलिए। उसी के विचारों में डूबे रहिए। उसे हमेशा याद रखिए। कभी भी यह मत सोचिए कि आप असफल हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में आप सफलता को अपने दरवाजे पर खड़ा पायेंगे। आपको निश्चय ही सफलता प्राप्त होगी।

संसार में जितने भी सफल व्यक्ति थे या आज हैं, उन सबकी सफलता

का एकमात्र रहस्य यही है कि वे लोग अपनी समस्त मानसिक और शारीरिक शक्तियों की सहायता से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहते थे, या बढ़ रहे हैं। उन्होंने इस ओर कभी ध्यान ही नहीं दिया कि लोग उनके सम्बन्ध में क्या कहते हैं, और क्या सोचते हैं। वे अपनी कल्पना की पूर्ति के प्रयास में निरन्तर लगे रहे। अपने मन और अपनी आत्मा की आवाज को ईश्वरीय प्रेरणा मानकर चलते रहे।

यह अटल सत्य है। गोपनीय रहस्य है।

इस रहस्य को जानिए।

आपके हृदय में जो कामना पैदा होती है, जो आवाज अन्तःकरण से उठती है, आप मन ही मन जो कामना करते हैं वह भावना की ही प्रेरणा है। आप उसे पूरा कर सकते हैं, क्योंकि सभी कामनायें पूरी होने के लिए ही पैदा होती हैं। कुछ भी तो असम्भव नहीं है। सभी कुछ वह हो सकता है जिसकी कामना हृदय की गहराइयों से पैदा होती है।

कुछ लोग जिन्हें सफलता प्राप्त नहीं हो पाती, अपनी असफलता का दोष दूसरों के सिर मढ़ने लगते हैं। दूसरों को कोसने लगते हैं और अपने भाग्य, विधाता, समाज और व्यवस्था के सिर अपनी असफलता का सारा दोष मढ़ देते हैं। वे नहीं जानते कि अपनी गलती का दोष दूसरों के सिर मढ़ना अनुचित है। लेकिन असफलता से उत्पन्न खीज उनकी इस बात को भुला देती है।

क्योंकि आपके मन में सफलता का, आगे बढ़ने का विश्वास उठ गया है। आपने खुद आत्म-विश्वास खो दिया है। इसलिए आप सफलता प्राप्त करने के लिए पूरा प्रयत्न नहीं कर रहे।

अगर आप पूर्ण विश्वास, दृढ़ संकल्प और अविराम परिश्रम से आगे बढ़ते रहेंगे तो सफलता आपके कदम अवश्य चूमेगी।

मानव के व्यक्तित्व का निर्माण दो चीजों से मिलकर होता है। सबसे पहली वस्तु है वंशानुक्रमण और दूसरी है वातावरण।

वंशानुक्रमण में परिवार के सदस्यों, विशेष रूप से दादा, दादी, नाना, नानी और माता-पिता के व्यक्तित्व की झलक बच्चे को विरासत में मिलती है। उसका कद, रंग-रूप, आदतें आदि बहुत कुछ अपने वंश के व्यक्तियों से मिलती हैं। इनके अतिरिक्त अनेक गुण भी वंश में मिलते हैं।

इसके बाद आता है वातावरण। वास्तव में व्यक्ति को अपने परिवार से जो कुछ मिलता है उसे बढ़ाने, घटाने या मिटाने में वातावरण का बहुत बड़ा हाथ होता है। व्यक्ति वातावरण की ही देन है। आप जैसे वातावरण में रहते हैं वैसे ही बनते हैं। जैसे लोगों के बीच रहते हैं, जैसी कल्पनाएँ करते हैं, वैसे ही आपके विचार बनते हैं।

और वे विचार ही आपके चरित्र-निर्माण करने में सहायता करते हैं।

आपके हृदय में जो भावनाएं उत्पन्न होती हैं, उनसे वातावरण का गहरा सम्बन्ध है। आपके मन में जो विचार उठते हैं, जो विश्वास पैदा होते हैं, उन्हीं के अनुरूप आपका जीवन ढलता चला जाता है।

कुछ व्यक्तियों के सम्बन्ध में यह कहा जाता है कि उन्हें हर काम में हमेशा ही सफलता प्राप्त होती है। वे जो भी कामना करते हैं, वह पूरी हो जाती है। वे जहाँ भी हाथ डालते हैं, वहाँ की मिट्टी भी सोना बन जाती है। वे जिस काम को भी हाथ में लेते हैं, वह हो ही जाता है।

इसका अर्थ क्या है ?

इसका स्पष्ट अर्थ यही है कि वह व्यक्ति निरन्तर सफलता की ही बात सोचता है। वह सफलता के विचारों में डूबकर अडिग और अटूट विश्वास के साथ अपनी मनोकामना को पूरा करने का प्रयत्न करता है। निराशा को अपने पास कभी फटकने नहीं देता और यही उसकी सफलता का मुख्य कारण है।

आप भी अटूट आत्मविश्वास और अनथक परिश्रम के बल पर सफलता को अपनी ओर खींच सकते हैं। आप ईश्वरीय प्रेरणाओं से हर प्रकार की शक्ति, जिसकी आपको आवश्यकता हो, प्राप्त कर सकते हैं और उसी शक्ति के माध्यम से अपनी कामनाओं को पूरा कर सकते हैं।

आपके मन में जो भी कामना उत्पन्न हो, आप जो भी स्वप्न देखें, उसे ईश्वरीय प्रेरणा मानिए और फिर उस कामना को पूरा करने के लिए, उस स्वप्न को साकार बनाने के लिए आगे बढ़िए।

कल्पना शक्ति सामान्य शक्ति नहीं होती।

संसार में जो बड़े और महान् आविष्कार हुए हैं, उनका मूल कारण कल्पना-शक्ति ही थी। यदि व्यक्ति को अपनी कल्पना की शक्ति पूरी तरह पता चल जाए तो उसके जीवन में महान् क्रान्ति आ सकती है। उसके जीवन की धारा ही परिवर्तित हो सकती है। जब आप सोते-जागते, उठते-बैठते, हर पल निरन्तर अपने लक्ष्य के सम्बन्ध में ही सोचते रहेंगे, उसी दिशा में प्रयत्नशील रहेंगे, उसे प्राप्त करने की कल्पनाओं में ही खोए रहेंगे तो आप अपने लक्ष्य को निश्चय ही पा लेंगे। इसमें सन्देह की कहीं कोई गुंजाइश ही नहीं होती।

आपने देखा होगा—कुछ दिनों पहले जहाँ की धरती ऊबड़-खाबड़ थी, बंजर और बीहड़ थी, पथरीली थी, जहाँ पठार थे, जहाँ घास का तिनका तक पैदा नहीं होता था, वहाँ आज हरी-भरी फसलें, फलों से लदे बाग और महकते हुए फूलों से भरे बगीचे और पार्क दिखाई देते हैं।

यह सब किस प्रकार सम्भव हुआ ?

यह सम्भव हुआ परिश्रम से। परिश्रम के द्वारा ही ऐसे व्यक्तियों की कल्पनाएं

साकार हो जाती हैं जो महत्वाकांक्षी होते हैं। कल्पना की शक्ति से ही आगे बढ़ने और सफलता को पाने का दृढ़ संकल्प पैदा होता है और जिन व्यक्तियों में दृढ़ विश्वास और दृढ़ संकल्प की भावना होती है वही बीहड़ पर्वतों को हरे-भरे मैदानों में परिवर्तित कर देते हैं। वे ही शुष्क मरुस्थलों में नहरें बहाकर हरे-भरे उद्यानों में बदल देते हैं।

शक्ति का स्रोत प्रत्येक मनुष्य के अन्दर छिपा होता है, प्रत्येक व्यक्ति में कोई-न-कोई गुण और प्रतिभा छिपी रहती है। ठीक उस भूखंड के समान जिसके अन्दर अपार सम्पदा छिपी रहती है। हीरे और सोने जैसे मूल्यवान् रत्न और धातुयें छिपी रहती हैं। आवश्यकता होती है उसे खोजने की, पहचानने की।

सबसे पहले अपने-आपको पहचानिए, फिर अपनी शक्ति को पहचानिए। और फिर अपनी सम्पूर्ण शक्ति, अडिग विश्वास और अटूट लगन के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़िए। अपनी शक्ति पर पूरा-पूरा विश्वास रखकर जब आप अपने स्वप्नों को साकार बनाने की दिशा में बढ़ने लगेंगे तो राह आपको मिलती ही चली जाएगी। और आप एक-न-एक दिन अपनी मंजिल को पा लेंगे।

जो लोग मूर्ख और आलसी होते हैं, वे भाग्य और संयोग की बातें करते हैं। लेकिन वे यह भूल जाते हैं कि जब तक व्यक्ति कर्म नहीं करता, भाग्य और संयोग भी उसका साथ नहीं देता। अगर कोई आदमी तेजी से उन्नति करता है तो लोग प्रतिद्वन्द्वी की तरह उससे आगे बढ़ने की बजाय जलने लगते हैं। ईर्ष्या करने लगते हैं। स्वयं उससे आगे बढ़ने का प्रयत्न करने की बजाय उसकी टांग पकड़कर उसे पीछे घसीटने का प्रयास करते हैं। उसकी बढ़ती हुई सम्पत्ति को देखकर उसे भ्रष्टाचारी और काला धन्धा करने वाला और बेईमान कहने लगते हैं। यह सब तो वे अपनी झुंझलाहट मिटाने के लिए कहते हैं। लेकिन परिश्रम द्वारा उससे आगे बढ़ने का प्रयत्न कभी नहीं करते। वे उस शक्ति को नहीं देखते जो उस व्यक्ति की सफलता के पीछे थी। उस जैसा दृढ़ संकल्प, इच्छाशक्ति और विश्वास स्वयं में पैदा करने की बजाय ईर्ष्या के बीज मन में बो लेते हैं।

किसान भी खेत में बीज बोता है।

बीज से अंकुर तभी फूटता है जब वह खेती की अच्छी तरह जुताई कर लेता है और वह अंकुर बड़ा तब होता है, जब, खेत की अच्छी तरह सिंचाई, निराई-गुड़ाई और देखभाल करता है।

केवल बीज बो देना ही काफी नहीं होता। कामना का मन में पैदा होना तो केवल खेत में बीज बो देने के समान है। बीज बोने के बाद भी परिश्रम

की अत्यन्त आवश्यकता होती है। इस ओर वह ध्यान ही नहीं देता।

जिस प्रकार बिना निराई-गुड़ाई, सिंचाई और देखभाल तथा परिश्रम के कोई भी किसान न तो अपने खेतों में फसल उगा सकता है, और न अनाज ही पैदा कर सकता है, उसी प्रकार मन में कामना के बीज बो लेने ही काफी नहीं हैं। उसकी पूर्ति के लिए अनथक परिश्रम और निरन्तर प्रयास की भी आवश्यकता है।

संसार में ऐसे लोगों की कमी नहीं जो पहले कभी बिल्कुल मामूली से आदमी थे। लेकिन आज वही व्यक्ति असाधारण बन गए हैं। कल जो व्यक्ति घर-घर जाकर अखबार बेचा करता था, आज वह नगर का असामान्य उद्योगपति हो सकता है। कल जो ठेली पर सामान बेचा करता था, आज नगर का प्रमुख व्यापारी हो सकता है।

ऐसे कई उद्योगपति और व्यापारी हैं जो एक दिन किसी कारखाने में मामूली नौकर थे या मामूली सप्लायर थे, एजेन्ट थे। लेकिन उन्होंने रात-दिन परिश्रम किया। अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए रात-दिन जुटे रहे। उनमें दृढ़ इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास तथा लगन थी। उन्होंने आशा का दामन एक पल के लिए भी अपने हाथ से नहीं छोड़ा था। इसलिए सफलता ने स्वयं आगे बढ़कर उनके कदम चूमे थे।

जो लोग निराशावादी होते हैं, वे जीवन में कुछ नहीं कर पाते। इसलिए उन्हें अगर आगे बढ़ना है, कुछ करना है तो उन्हें चाहिए कि वे निराशा को हमेशा के लिए दफना दें।

कोई भी व्यक्ति जो परिश्रम करेगा अपनी कामना की पूर्ति कर सकता है। भले ही वह बहुत बड़ा लेखक बनना चाहे या डॉक्टर, इंजीनियर अथवा किसी कला का विशेषज्ञ बनना चाहे, बन सकता है। लेकिन वह तभी अपने सपनों को साकार कर सकता है, जब उसके लिए पूरा प्रयास करे।

हम मन ही मन अपने जीवन के एक भव्य भवन का निर्माण करते हैं। अपनी कल्पनाओं द्वारा उसे सजाते हैं। हमने मन ही मन जो कल्पनायें की हैं वे हमारे मन में तो साकार हो चुकी हैं। लेकिन वे जीवन में तभी साकार हो सकेंगी, जब हम उन्हें साकार बनाने का प्रयत्न करेंगे।

हम अपने मन में जिस वस्तु या व्यक्ति को पाने की कामना करते हैं, हमारी सम्पूर्ण शक्तियां उसी की ओर आकर्षित हो जाती हैं। और इसी आकर्षण के द्वारा हम उन वस्तुओं अथवा उन व्यक्तियों को अपने निकट लाने में सफल हो जाते हैं। यह एक मनोविज्ञानिक सत्य है।

इस बात को आप इस प्रकार समझ सकते हैं। आप किसी महानगर में जाकर अकेले ही रेलवे स्टेशन पर उतरते हैं, उस महानगर में न तो आपका

कोई संबंधी है, न परिचित है, न सामान्य जान-पहचान वाला ही है। उस अपार भीड़ को और अपने अकेलेपन को देखकर आपकी इच्छा होती है कि उस महानगर में भी आपके कुछ मित्र हों और आपका यह एकाकीपन समाप्त हो जाए। जब आपके मन में यह इच्छा पैदा हो जाती है तो कुछ दिनों बाद ही आप देखेते हैं कि उस अपरिचित महानगर में आपके कई मित्र बन गए हैं।

ऐसा कैसे हो गया? आपको स्वयं बड़ा आश्चर्य होगा। लेकिन इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है। वास्तव में आपके मन में जो कामना पैदा हुई थी वह इतनी दृढ़ थी कि उसने अन्य लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर लिया। आपकी सारी मानसिक शक्तियां उसी कामना की पूर्ति में जुट गई थीं। आप भले ही रेस्तरां में जाते थे, नाटक या सिनेमा देखने जाते थे, आपकी आँखें हमेशा एक ऐसे साथी की तलाश करती रहती थीं, जिसके विचार आपके विचारों से मिलते हों। इसका अर्थ था कि आपके मन के विचार अपने जैसे विचारों को अपनी ओर खींचते थे। और आपको कोई ऐसा व्यक्ति मिल ही जाता था, जो आपका घनिष्ठ मित्र बन जाता था।

अगर आपका साहित्य से लगाव है और आप साहित्यक गोष्ठियों, कवि सम्मेलनों, लाभप्रेरियों आदि में जाते रहते हैं, या आपकी रूचि पत्र-पत्रिकाओं में है और आप उनके कार्यालयों में जाते रहते हैं तो आपको वहाँ एक नहीं अनेक मन-वांछित मित्र मिल जाते हैं।

किसी भी देश के किसी महानगर में अगर विदेश के महानगरों से लाकर भिन्न-भिन्न जातियों, स्वभाव और प्रकृति के लोगों को बसा दिया जाए तो आप जानते हैं क्या होगा?

आप देखेंगे कि उनमें जिन लोगों की साहित्यक रूचि थी उनकी मित्रता उस महानगर के साहित्यकारों से हो गई है, जो कलाकार थे, वे कलाकारों में घुल-मिल गए हैं। धार्मिक विचारों के व्यक्तियों ने मन्दिर, मस्जिद या अन्य पूजा-स्थल खोज लिए हैं और जो अपराधी प्रवृत्ति के लोग थे वे मिल गए हैं, उस महानगर के अपराधियों के विभिन्न गिरोहों में अर्थात् जिस व्यक्ति की प्रकृति, प्रवृत्ति जैसी थी वह उसी प्रकार की प्रकृति और प्रवृत्ति वाले लोगों की भीड़ में मिल गया।

यह एक मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है, जिसकी कोई भी अवहेलना नहीं कर सकता।

यह एक विचित्र सत्य है कि मन अपने जैसी ही वस्तु को अपनी ओर किसी चुम्बक के समान खींच लेता है। चुम्बक का सिद्धान्त है कि विरोधी और विजातीय तत्वों को वह अपनी ओर कभी नहीं खींचता। यही सिद्धान्त मनुष्य के मन का भी है। इसलिए अपने मन को वैसा ही बनाइए जैसा आप चाहते हैं। आप जिन वस्तुओं की कामना करें अपने मन को वैसा ही बना

लीजिए, हर पल उसी कामना के बारे में सोचिए।

आपका मन जैसा होगा, आपके विचार और भावना जैसी होगी, आपका स्वभाव भी वैसा ही बन जाएगा। उसके बाद तो आप निरन्तर अपनी कामना के बारे में ही सोचते रहेंगे। और जब आपकी विचार-शक्ति प्रबल हो जाएगी आपकी कामना भी पूर्ण हो जाएगी।

जैसे विचार और भावनाएं होती हैं, स्वभाव भी वैसा ही बन जाता है। अगर आपके मन में ईर्ष्या, द्वेष और क्रोध के विचार हैं तो ये विचार आपके स्वभाव में शामिल हो जायेंगे और इसके बदले में आपको ऐसे ही विचार और भावनाएं मिलेंगी।

आप सामर्थ्यवान् हैं

बहुत से मनुष्य अपने जीवन में बहुत योग्य होते हैं। इस योग्यता के बावजूद अपने समूचे जीवन में वह बहुत थोड़ा काम कर पाते हैं। इसका कारण यह है कि वह अपनी योग्यता के अभिमान में आकर ढेरों काम एक साथ शुरू कर देते हैं या वह निराशावादी हो जाते हैं। वह अपने ही काम में स्वयं बहुत मीन-मेख निकालने लगते हैं और असफलता की भावना उनके मन में आ बाया करती है। वह अपनी अत्यधिक योग्यता के जाल में इसी प्रकार फंस जाया करते हैं, जिस प्रकार मकड़ी के जाल में मक्खी फंस जाया करती है। उनके ही मन में अपनी लाचारी और विवशता के भाव पैदा होने लगते हैं। आप उनकी विद्वता, योग्यता से प्रभावित होते हैं, पर उनका असफल और दुःखी जीवन देखकर आपको आश्चर्य होता है। उनकी इस विशेषता की आप चर्चा करते हैं, उनका लोहा मानते हैं, पर विवश ही आपके मुँह से निकल जाता है— "बेचारे का भाग्य खराब है ·· किस्मत साथ नहीं दे रही है।"

ऐसी बात नहीं है। ध्यानपूर्वक देखा जाये तो इसमें उस विद्वान् पुरुष का ही आपको दोष नजर आयेगा। उसने स्वयं अपना जीवन, बेतरतीब अव्यवस्थित रख छोड़ा होगा। उनके हाथ में एक नहीं, एक साथ कई काम होते। उनकी योजनायें बड़ी ऊँची होतीं और उनकी प्रशंसा में ही वह समय बितायेगा। उन पर अमल करने के लिए उनके पास समय नहीं होगा। कहीं न कहीं वह दिग्भ्रामित रहता है। उसी स्थिति के कारण अपनी सम्पूर्ण योग्यताओं और सामर्थ्य के बावजूद वह अपने जीवन में असफल रहता है, जरूरत से ज्यादा बुद्धिमानी से काम लेना भी खतरनाक है, तब काम में सबलता नहीं सनक या झक्कीपन आ जाता है। काम में नखरे ज्यादा हो जाते हैं। अगर आप बुद्धिमान हैं और आप में उत्साह तथा सामर्थ्य भी भरपूर है, तो कृपापूर्वक अपने अभिमान के चक्कर में पड़कर एक साथ कई काम न करें। एक बार में एक ही काम हाथ में लें उसको पूरा कर दूसरे में हाथ लगायें। इस प्रकार आप अपने सभी लक्ष्य पा सकते हैं। प्रशंसा कम, कार्य अधिक करें। रूचि और लगन के साथ करें। मीनमेख, शंका-कुशंका तर्क-वितर्क को स्थान न दें। तभी आप सफल हो सकते हैं।

इसके अलावा यह एक आश्चर्यजनक सत्य है कि संसार में ऐसे लोग विरले ही होंगे जो अपनी आत्मा की आवाज को शब्दों में प्रकट करते हैं। मनुष्य जो कुछ सोचता है, उसको शब्दों में प्रकट करता है। मनुष्य का सारा स्वभाव सारा आदर्श, उसके शब्दों (वार्तालाप) से ही जाना जा सकता है। वास्तव में मनुष्य की शब्दावली उसकी आत्मा का दर्पण है। उस मनुष्य के वर्तमान और भावी जीवन का संकेत करने वाला है। मनुष्य के होठों से बाहर निकले शब्दों का बड़ा प्रभाव होता है।

आज विज्ञान कहती है कि शब्द अमर हैं। मनुष्य के मुँह से निकले शब्द कभी मरते नहीं, वह बराबर बने रहते हैं। उनका अस्तित्व है। शब्दों को ही नादब्रह्म माना गया है। महापुरुषों के मुँह से निकले शब्द अमर होते हैं। आज कितने ही महापुरुषों की महावाणियां हमारे सामने हैं। वास्तव में अन्तःकरण से निकले शब्दों में सशक्त भौतिक पदार्थों से ज्यादा शक्ति होती है। जीवन को प्रेरणा देने वाली, प्राणवान् बनाने वाली शक्ति 'शब्द' ही है। आदमी के मुख से निकले शब्दों में एक चमत्कार होता है। उसका तत्काल प्रभाव देखने में आता है। मन पर अमिट प्रभाव पड़ता है। इसी शब्दशक्ति के बल पर आप किसी को अपना मित्र, अथवा शत्रु बना सकते हैं। शब्दों का यह चमत्कारिक प्रयोग आप अपने पर भी करके देखें। आप अपने प्रण को बार-बार दुहरायें। अपना आत्मज्ञान पहचानें। अपने विचारों को बार-बार प्रकट करें तो आपकी शक्तियां एक साथ एकत्रित होकर कार्यशील हो जायेंगी। आपको एकदम नया जीवन प्राप्त होगा। इस शब्दशक्ति की महत्ता के कारण जयघोषों का निर्माण किया गया है। रणक्षेत्र या जुलूस, प्रत्येक सेना का अपना एक जयघोष होता है। प्रत्येक जुलूस और हड़ताल, आन्दोलन का नारा होता है। शब्दों से तब आकाश गूंज उठता है और शब्द वायुमण्डल में लहराने लगते हैं। शब्द आत्मविश्वास को बढ़ावा देते हैं। युद्ध-क्षेत्र के नारे तो अपार शक्तिदायक होते हैं। शब्दों की शक्ति का अपना प्रभाव होता है। यह तथ्य सर्वविदित है। शब्दों का प्रभाव मन मस्तिष्क पर अत्यन्त तीव्रता के साथ होता है।

शब्द हमारे विचारों के वाहन हैं। यदि हमारे शब्दों में प्रेम-स्नेह तथा मैत्री की भावनाएं हैं तो हमारे समाने खड़े व्यक्ति पर उसी अनुरूप प्रभाव होगा। हमारे शब्दों में ईर्ष्या, घृणा, कटुता है, शत्रुता है तो सामने वालों पर भी वैसा ही प्रभाव होगा। अन्तःकरण के भावों को शब्द ही व्यक्त करते हैं। मानव सभ्यता के विकास में शब्दों का बड़ा योगदान है। विचारशक्ति द्वारा उत्पन्न शब्द ही मनुष्य की कामनाओं की पूर्ति करते हैं। शब्दों से ही हमें आत्म-ज्ञान प्राप्त होता है। आत्मज्ञान का प्रभाव हमारी सारी क्रिया प्रणाली पर पड़ता है।

शब्दों में निर्माण की अद्‌भुत क्षमता है। बशर्ते कि उनमें दृढ़ता हो। शब्द-शब्द में भेद भी है। मन से कहे गये शब्दों की शक्ति होठों से निकले शब्दों की शक्ति से कहीं ज्यादा शक्तिशाली होती है। जब शब्द मुँह से प्रकट होते हैं, तो वह सुनने वालों के मन पर अपना प्रभाव अपनी शक्ति और प्रयोग भी सामर्थ्यानुसार डालते हैं। किसी नेता का उत्कुष्ट भाषण सुनकर हम भावाविभूत हो उठते हैं। शब्दशक्ति के बल पर जुलूस के लोग तोड़-फोड़ पर उतारू हो जाते हैं। शब्दशक्ति के द्वारा लोगों को बहकाकर कुछ भी काम कराया जा सकता है। सुने हुए शब्द कभी-कभी इतने प्रभावशाली होते हैं कि मन पर ऐसा अधिकार करते हैं, उनको भुला पाना असम्भव होता है। ग्रंथों में पढ़े शब्द हम भुला बैठते हैं, पर सुने मन पर असर वाले शब्द हम भूल नहीं पाते हैं। यह शब्दशक्ति है कि महापुरुष साधु-संत अपने प्रवचनों से लोगों के जीवन में आमूल परिवर्तन कर डालते हैं। ताने के रूप में कहा गया शब्द सुनकर लोग आत्महत्या तक कर डालते हैं। एक पत्नी के व्यंग्यवाण सुनकर एक पति ट्रेन से कटकर मर जाता है। शब्दशक्ति का प्रभाव, अचूक और अमिट होता हैं।

यह बात नहीं है कि केवल औरों के सामने कहे गये शब्दों का ही प्रभाव पड़ता है, वरन् प्रायः अपने-आप से कहे गये शब्द का प्रण, प्रतिज्ञाएं हमारा जीवन परिवर्तित कर डालते हैं। प्रण, प्रतिज्ञाएं या संकल्प मन ही मन अपने-आप में किये जाते हैं। इस प्रकार कई बार अपने-आप से कहे गये शब्दों के द्वारा हम अपनी अधिकांश बुराइयां खत्म कर डालते हैं। इनका जादू के समान असर होता है। कई लोगों ने मन ही मन प्रण किया, कसमें खायीं और उनको पूरा करके ही छोड़ा, प्रतिज्ञाएं तो अपने-आप की जाती हैं। अपने-आप में कहे गये शब्दों का भी बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार की शब्दशक्ति हमारी काया पलट कर देने की भी क्षमता रखती है। हम आत्म-सुधार भी कर सकते हैं। अनुभव सिद्ध बात है कि हम चाहें तो अपने-आप में वार्तालाप कर सकते हैं। मन बातों को स्वीकार करता और जयत्व देता है। आवश्यकता इस बात की है, मन में बातें हम मौन रूप से जरूर सोचा करें। सस्वर बात करने से मन पर उसका दुगुना असर पड़ता है और निराशा और असफलता के क्षणों में बहुत से लोग मन से स्स्वर बातें कर असाधारण सफलता पा गये। मन से सस्वर बातें करने से आत्मज्ञान उत्पन्न होता है और आत्मज्ञान के प्रभाव से हमें अपनी गलतियों और कमजोरियों का पता चल जाता है। साथ ही आगे का भी मार्गदर्शन मिल जाता है।

जो व्यक्ति लज्जा संकोच से भरे रहते हैं, अतः वह एकान्त में अपने मन से वार्तालाप करना शुरू कर दें तो उनकी सारी लज्जा, सारा संकोच खत्म हो जाता है। मेरा एक परिचित है। वह अत्यन्त लज्जालु स्वभाव का था और

साथ ही संकोची भी। लोगों से बातें करते समय वह बेहद घबरा जाया करता था। उसने एकांत में अपने से जोर-जोर से बातें करना शुरू कर दिया। कुछ समय बाद उसका संकोच, सारी लज्जा समाप्त हो गयी। वह लोगों से खुलकर बातें करने लगा, बहस करने लगा और एक बहुत अच्छा वक्ता निकला। स्वयं वक्ता पहले एकांत में ही भाषण देने का, वार्तालाप करने का अभ्यास करते हैं। बाद में वह मंच पर आकर भाषण देते हैं। अपने-आप से वार्तालाप करने से मन का सारा संकोच मिट जाता है और नये-नये मार्ग अपने-आप मिल जाते हैं। बहुत-सी समस्याओं का हल भी प्राप्त हो जाता है। निरन्तर अल्प सुझावों द्वारा संसार की बड़ी से बड़ी दुर्बलता समाप्त हो जाया करती है। इस प्रक्रिया से अनेक मानसिक शक्तियां जाग्रत हो जाया करती हैं। वास्तव में हमारे भीतर बारूद के समान शक्तियां सोयी पड़ी हैं। उनमें चिंगारी लगाने की जरूरत है। वह अपना विस्फोटक रूप प्रकट कर सकती हैं।

"मैं इस कार्य को अवश्य करूंगा। यह कार्य करने की क्षमता मुझमें है। मैं इसको पूरा करके रहूंगा।"—बार-बार कहने से मन में संकल्प जागता है और कार्यक्षमता बढ़ती है। संदेह और उत्साहहीनता समाप्त हो जाती है। साथ ही आत्मवार्तालाप कर आप अपने मन की तमाम कमजोरियों को खोज पकड़ सकते हैं कि आखिर बात क्या है ? आपका काम क्यों नहीं बन रहा है ? कौन-सी रुकावट आ गयी है ? आपकी कमजोरियां क्या हैं ?

आप यदि अपनी वर्तमान दशा से असंतुष्ट हैं, यदि आप आशानुरूप प्रगति नहीं कर पा रहे हैं, कोई रुकावट आ गयी है, तो आप आत्म-वार्तालाप करिए। अपने-आप सब बातों का जवाब आपको मिल जाएगा। आपकी अपनी तमाम रुकावटें आपके सामने आ जायेंगी और आपको सब पता चल जाएगा। आत्मवार्तालाप जादू का असर करता है। यह सर्वोत्तम मार्ग है। अपने अन्तःकरण पर दृष्टि डालिए। अपनी आत्मा से साक्षात्कार करिए। अपनी सम्पूर्ण खोयी पड़ी शक्तियों को पहिचानिए। उनको जाग्रत कीजिए। एकांत में बैठकर स्वयं के प्रश्नों का उत्तर सोचिए। आगे बढ़ने में क्या बाधा है ? उन्नति के मार्ग में कौन-सा रोड़ा है ? अपना लक्ष्य क्यों नहीं प्राप्त कर पा रहे हैं ? अपने ही सहपाठियों के साथ क्यों पिछड़े हैं ? सामान्य जीवन क्यों व्यतीत कर रहे हैं? कम योग्यता वाले लोग कैसे आगे बढ़ गए ? कौन-सी दुर्बलता प्रगति के मार्ग में बाधक है। इसका कारण क्या है ?

इस प्रकार के प्रश्न जब आप अपने-आप से करें, तो प्रत्येक का उत्तर आपको मिलता जाएगा। आप स्वयं को परखिए। अपनी कमजोरियों को परखिए। याद रखिए सफलता के लिए उत्साह, साहस, धीरता, प्रसन्नता, आशा, उच्चकांक्षा, आत्मविश्वास आवश्यक है, जिसमें उत्साह नहीं है, अधीरता, निराशा, उदासी,

हीनभावना और आत्मविश्वास का अभाव है, वह जीवन में कभी सफल नहीं हो सकता है। आप में अगर यह तमाम दुर्बलताएं हैं तो इनको मन से निकाल दें। सफलता के लिए जो गुण आवश्यक हैं, उन पर अमल करें।

अन्तःकरण से वार्तालाप कर जीवन में एक आश्चर्यजनक परिवर्तन लाया जा सकता है। जीवन में सफलता के लिये आवश्यक सभी गुणों को प्राप्त किया जा सकता है। अपना मार्ग बनाया जा सकता है। अपना निश्चय दृढ़ बनाइए। दृढ़ निश्चय से अद्भुत शक्ति प्राप्त होती है। दृढ़ निश्चय के बल पर आप बहुत से कार्य कर सकते हैं। अपने-आपसे वार्तालाप करते समय अपने को ईश्वर का पुत्र या उसका एक अंश समझें। मन में यह विश्वास जमायें कि आपमें अपूर्व क्षमता शक्ति है और इस कार्य में ईश्वर भी सहायक है और आप इसे अवश्यमेव कर सकते हैं। आप अपने को साकार रूप मानें, अपने को शक्तिवान् मानें, यह तय कर लें कि आप कायर नहीं हैं, वरन् कार्यक्षमता आपमें कूट-कूटकर भरी है। जिस कार्य को अपने हाथ में लिया है, उसे करके रहेंगे। अपने को तुच्छ, कर्मण्य बिल्कुल न मानें। अपने मन को हमेशा उत्साह से भरकर रखें। अपने कर्त्तव्य को करते समय जी को न चुरायें। परिश्रम से न घबरायें। अपने मन में पूरी आशा लेकर आप अपने कार्य में लग जायें।

प्रतिदिन प्रातःकाल उठकर आप निम्नलिखित बातों को प्रतिज्ञा रूप में अवश्य दोहरा लिया करें।

- मैं सबसे गौरवशाली बनूंगा।
- मैं अपने जीवन में और अधिक सफलता पाऊंगा। मैं इस कार्य को और अच्छी तरह से कर सकता हूँ।
- मैं अपने दोषों को मिटाकर रहूंगा।
- मैं संकट आने पर कभी नहीं घबराऊंगा। धैर्य, साहस तथा दुगुनी शक्ति से काम लूंगा। संकट के सामने पूरी ताकत लगा दूंगा।
- मैं अपना लक्ष्य प्राप्त करके रहूंगा।
- मैं सदा कार्यरत रहूंगा।
- मैं अपना जीवन-स्तर ऊंचा उठाऊंगा। इसके लिए निरन्तर घोर परिश्रम करता रहूंगा।
- मैं अपना प्रत्येक कार्य समय पर पूरा करूंगा। लोगों को दिये गये वचनों का पालन करूंगा।
- मैं अपना व्यवहार विनम्र रखूंगा।
- मैं गलत काम नहीं करूंगा।

यह दस वाक्य आप लिख लें। प्रतिदिन इनको दुहराएं। अगर आपका

कमरा एकांत में है और कोई आता-जाता नहीं है, तो एक तख्ती पर लिखकर टांग दें। प्रातःकाल सर्वप्रथम आँख खुलते ही आप इन वाक्यों को पढ़ें और इन पर अमल करें। इस प्रकार आप अपने मन में एक गौरवशाली घोषणा की स्थापना करेंगे। जब आप इन पर अमल करेंगे तो आपका जीवन बदल जाएगा। आप सब-कुछ पा सकेंगे। आपकी आध्यात्मिक तथा शारीरिक शक्ति बढ़ेगी। आपका असफल जीवन सफल होगा। एक प्रकार से आपमें दैवीय शक्ति आ जायेगी। इस प्रकार की प्रतिज्ञाएं आपके जीवन की धारा को बदल देंगी। यह महामन्त्र दोहराने से आपको असीम शक्ति मिलेगी और आपकी कार्यक्षमता भी बढ़ेगी। प्रतिज्ञा में असीम शक्ति होती है।

अपने से वार्तालाप कर आप अपना आत्मज्ञान बढ़ा सकते हैं। इस आत्मज्ञान का प्रभाव बराबर आपको उत्साह से भरकर रखेगा। इसके साथ-साथ आप परमपिता परमेश्वर में भी पूरी आस्था रखें। अपने को उसका ही एक अंश मानें। ईश्वर पुत्र मानकर चलें। इस तरह आपका उत्साह कभी न कम होगा। आपका निश्चय सदा बना रहेगा। अपने को कभी आप दुर्बल या अवश महसूस न करेंगे। आपको सदा प्रत्येक कार्य में प्रसन्नता का आनन्द ही मिलता रहेगा।

संसार के गौरवशाली दार्शनिकों, वैज्ञानिकों, लेखकों को कभी भी प्रमाणों से अपनी बात सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं पड़ती है। उनका अपना आत्मज्ञान ही इसका सबसे बड़ा प्रमाण होता है। यदि वह लोग अपनी बात सिद्ध करने की कोशिश करें तो लोग उन पर विश्वास ही न करें। उनके कथन में विश्वास होता है। विश्वासपूर्वक कहे गए शब्दों में स्वयं इतनी शक्ति होती है, कि वह आपको मोह लेते हैं। आपके मन पर उनका इतना प्रभाव होता है कि सहज ही आप सब-कुछ पर विश्वास कर लेते हैं। आत्मविश्वासी मनुष्य के शब्दों में जादू होता है। उनमें कुछ इस प्रकार का बल होता है कि लोग शंका कर ही नहीं पाते। आत्मविश्वास के साथ कहे गये शब्दों का सीधा प्रभाव हृदय पर ही होता है। इस कारण सुनने वाला किसी प्रकार की शंका नहीं करता है। उन पर सहज विश्वास कर लेता है। अपने-आप वार्तालाप करके भी आप अपने हृदय को इसी प्रकार प्रभावित कर सकते हैं।

अपने मन से भय, संकोच, घबराहट निकाल दीजिए। जिस कार्य को भी करिए, विश्वासपूर्वक करिए, यह बात मन में अच्छी तरह जमा लें कि आप उस कार्य में सफलता प्राप्त करके रहेंगे। जब आपको इतना विश्वास हो जायेगा और इस विश्वास के बल पर ही आप अपना कार्य शुरू करेंगे तो निश्चय ही आपको सफलता मिलेगी। आपकी सफलता के द्वार अपने-आप खुल जायेंगे। अपनी आत्मा को आप ऊंचे धरातल पर स्थिर करें। उसमें आप ईश्वरीय रूप

को प्रकाशित करें। तब आप देखेंगे कि आपकी राह में आने वाली प्रत्येक बाधा, आपका प्रत्येक संकट किस प्रकार स्वयं ही समाप्त हो जाता है। आपके दृढ़ संकल्प हमेशा आपकी राह बनायेंगे। आपके आत्म-वार्तालाप से आपकी आत्मा का मार्ग-निर्देशन प्राप्त होगा। इस मार्ग-निर्देशन पर चलकर आप अपना जीवन सफल बना सकते हैं।

आत्मालाप से आपके मन को अतिरिक्त शक्ति प्राप्त होती है। आप अपनी दुर्बलताएं सरलता से पकड़ सकते हैं। आत्मालाप के रूप में ईश्वर ने आपको एक ऐसी विवेचन शक्ति दी है, जिसका प्रयोग कर आप स्वयं अपनी परीक्षा ले सकते हैं। आपको किसी परीक्षक या निर्देशक की कोई आवश्यकता नहीं है। आपका आत्मालाप ही आपका गुरू है। इस बात को आप हमेशा याद रखें कि जो कुछ आप कर रहे हैं, उसकी सत्यता पर आपको विश्वास होना चाहिये। जिन शब्दों का आप उच्चारण करते हैं, वह आपके अन्तःकरण को स्वीकार होना चाहिए। ऐसा न होने पर वह शब्द आपके लिए निर्जीव हैं। आपके प्रत्येक शब्द के पीछे मानसिक बल होना चाहिए। आपकी आत्मिक शक्ति का उनको समर्थन मिलना ही चाहिए।

ईश्वर ने सबको एकसमान बनाया है। उसने किसी के साथ किसी भी प्रकार का पक्षपात नहीं किया है। सबको समान रूप से शक्तियां दी हैं। अगर कोई मनुष्य ईश्वर की दी शक्ति का प्रयोग न करे तो यह उसका दुर्भाग्य ही कहा जायेगा। ईश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति को अपनी इच्छा पूर्ण करने की शक्ति प्रदान की है। प्रत्येक मनुष्य के अन्तःकरण में हर प्रकार की शक्ति का वास है। यह एक प्रकार से ईश्वर का वरदान है। इस वरदान का लाभ अगर कोई उठा न पाये, तो इसमें दोष किसका है ? अपने हर प्रण को हर समय दुहराइये। उसे पूर्ण करने में लग जाइये। अवसर फिर कभी नहीं आयेगा। लगातार प्रयत्न करिये। प्रत्येक प्रयत्न से आपके शरीर में नयी शक्ति आयेगी। आपकी चाहे कोई निन्दा करे, स्तुति करे, आप अपने लक्ष्य को मत छोड़िए। सारी दुनिया भी अगर आपके विरुद्ध हो जाये, तो भी आप अपना लक्ष्य न छोड़ें। अपने मार्ग पर चलते जाएं। नोवल पुरस्कार विजेता गुरूदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने ठीक कहा है—"अगर कोई तुम्हारे साथ न चले तो भी तुम अपने रास्ते पर अकेले बढ़ते जाओ। वास्तव में सफलता प्राप्त करने का यह एक ऐसा मूल तन्त्र है कि आप अवश्यमेव सफल होंगे। आप अपने बल पर सारा कार्य करें। किसी के भी भरोसे न रहें। अपने बलबूते पर कार्य करें। जब आप अपने पैरों पर खड़े हो जायेंगे, तो आपके गिरने का सवाल ही नहीं पैदा होता है।" अपनी सामर्थ्य की सम्भावनाओं को पहचानिए। जीवन को ऊँचा उठाने की एक विधि यह भी है। अपने-आपको अपना ही अन्तरंग सखा मानकर आप जब वार्तालाप

करते हैं, तो आपको एक नयी दिशा मिलती है। आपकी सारी गलतियां एकदम स्पष्ट रूप से सामने आ जाती हैं।

बुराई से डरने या निराश होने की आवश्यकता नहीं है। अगर आपमें कोई बुराई है, तो घबराइये मत। आप दृढ़ता से उसे मिटाने की कोशिश करें। आप अवश्य सफल होंगे। बुराई या गलत काम कभी आपसे अचानक हो जाए, तो भी घबरायें नहीं। धैर्य सबसे बड़ी चीज है। धैर्य सफलता का सोपान है। जिसमें धैर्य है, वह सफल अवश्य होते हैं। प्रत्येक मनुष्य के तन-मन में ईश्वर ने एक ऐसी शक्ति दी है कि वह प्रत्येक बुराई से छुटकारा पा सकता है। बुराई को लड़कर परास्त किया जा सकता है। आपने स्वयं देखा होगा, कुछ लोग यकायक सिगरेट, शराब को एक झटके में छोड़ देते हैं। इसका कारण उनकी दृढ़ इच्छाशक्ति है। आप बुराई दूर करने का संकल्प कर लें, निरन्तर प्रयास करें, वह दूर होकर मिटकर रहेगी। बुराई है, तो डरें नहीं, उससे लड़ें। कुछ व्यक्ति अपनी बुराई से परेशान हो जाते हैं और उनका मन टूटने लगता है, पर ऐसा करने की अपेक्षा अगर दूर कर दिया जाये तो ज्यादा अच्छा है।

बुराइयां हमेशा आपकी सफलता में बाधक बनती हैं। यह भी निश्चित बात है कि प्रत्येक मनुष्य में कुछ न कुछ अवगुण अवश्य रहता है। इस कारण प्रत्येक मनुष्य को अगर वह अपने जीवन में सफलता प्राप्त करना चाहता है, तो अपनी उस बुराई पर काबू पाना होगा। जब तक आप अपनी कमजोरियां दूर नहीं करेंगे, तब तक आपका कार्य रुका रहेगा। प्रायः ऐसा भी होता है कि अपनी इस कमजोरी या बुराई के कारण मनुष्य जीवन भर असफल रह जाता है।

वास्तव में बुराई क्या है ? बुराइयां हमारी इन्द्रियों की दुर्बलता के कारण उत्पन्न होती हैं। जब किसी इन्द्रिय पर वश नहीं रह जाता तो हम इसके गुलाम बन जाया करते हैं। जब तक हम उस इन्द्रिय की तृप्ति नहीं कर लेते, तब तक हमको चैन नहीं मिलता है, सुख-शांति का हम अनुभव नहीं कर पाते हैं। उदाहरणतः शराब का नशा, जुआ या स्त्री-आसक्ति, हेरा-फेरी, झूठ बोलना, ठगी आदि अनेक प्रकार की बुराइयां, कुकर्म हैं, जिनके हम गुलाम बन जाया करते हैं। इनसे छुटकारा पाने का एकमात्र उपाय है कि हम अपनी इन्द्रियों को अपने वश में रखें। बुराई अपने आप दूर हो जायेगी। आपने बुरा काम कर लिया, उस पर कभी पश्चात्ताप के स्थान पर आप इस बात का प्रयत्न करें और ऐसी अवस्था सोचें कि दुबारा वह आप से न होने पाये। इस बात की कोशिश हमेशा करनी चाहिए।

कुछ बुराइयां इस प्रकार की होती हैं कि जिनको हम सरलता से पकड़ नहीं पाते हैं। आवश्यक कार्यों को भूलने की आदत, हर बात में आशंका करना, वहमीपन, यह सब दुर्गुण हैं। इन सबकी ओर हमारा ध्यान ही नहीं जाता है। इन साधारण बातों से भी आप सफलता की राह में रोड़े पा सकते हैं। आप इन

कमजोरियों को पकड़ नहीं पाते हैं। इस प्रकार हमको छोटी-छोटी बातों पर भी ध्यान देना चाहिए।

आदर्श ही सबसे बड़ा सत्य है। फिर भी यदि आप किसी व्यक्ति को अपने आदर्श रूप में प्रतिष्ठित करना चाहते हैं तो उसे इस रूप में रखें कि वह आपके पास अनुकूल न हो तो अपने अनुकूल बनायें। हम महापुरुषों को अपना आदर्श बनाकर स्वयं प्रगति कर सकते हैं। एक बात का और ख्याल रखें, भूलें आपसे हो सकती हैं। इन पर आप पश्चात्ताप न करें। पश्चात्ताप करना या घबराना अपना काम बिगाड़ना है। उसे एकदम भूल जायें और अपना काम शुरू कर दें। अपनी सम्पूर्ण इच्छाशक्ति को इसके पीछे नियोजित कर दें। आप जैसे-जैसे अपनी गलतियों को सुधारते जायेंगे, वैसे-वैसे आप सफलता के निकट पहुँचते जायेंगे। अपने कदम हर बार सम्भाल-सम्भाल कर आगे बढ़ायें। यही आपको सफल बनायेगा।

हमेशा अपने मन में विजय की कामना रखिए। अपना विश्वास बनाए रखिए। आपके मुखमण्डल पर हमेशा आत्मविश्वास का तेज चमकना चाहिए। आपका आत्मविश्वास अत्यन्त प्रबल होना आवश्यक है।

अपने आपसे वार्तालाप कर आप अपने आत्मज्ञान का प्रभाव बढ़ा सकते हैं। उसका लाभ उठा सकते हैं।

आत्मालाप करने का समय प्रातःकाल निद्रा टूटने पर रात्रि में शयन कक्ष में सोने से पूर्व करना चाहिए। इस प्रकार आप अधिक लाभ उठा सकते हैं। आत्मालाप करते समय आप बराबर अपना संकल्प दोहरायें। साथ ही आत्मालाप से आप अपनी समीक्षा भी कर लिया करें। इस दिन, इस सप्ताह, इस माह आपने क्या-क्या किया ? क्या-क्या करना था ? क्या-क्या रह गया ? अमुक कार्य क्यों नहीं हुआ ? इस प्रकार के प्रश्न कर अपना विवेचन स्वयं करें। आपकी दुर्बलताएं आपके सामने आ जायेंगी। आप तब उनको देखें कि कैसे वह दूर हो सकती हैं।

जीवन के एक-एक क्षण का उपयोग करिए। प्रत्येक क्षण आपका अनमोल है। जब तक आप उसका मूल्य न जानेंगे, तब तक आपका जीवन लस्टम-पस्टम रहेगा।

अपना जीवन सुव्यवस्थित और नियमित बनायें। इस प्रकार सतत् कार्यरत रहकर आप सफलता प्राप्त कर सकते हैं। अपने आत्मज्ञान का जितना अधिक प्रभाव आप डाल सकें, उतना ही अधिक शुभ होगा।

●

उदासीनता शत्रु है

उदासीनता मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। यह एक प्रकार से आलस्य की बहिन है। आलस्य में तो आदमी आरामतलब हो जाता है। वह अपना काम थोड़ी ढिलाई या देर से शुरू करता है, पर उदासीनता में तो काम ही रुक जाता है। किसी कार्य को सम्पन्न करने की इच्छा और सामर्थ्य रखते हुए भी जब हम कार्य के प्रति उदासीन हो जाते हैं, तो एक प्रकार से हमारे कार्य की प्रगति रुक जाती है। हमारे कार्य का भविष्य अन्धकारमय हो जाता है। उसका कोई निश्चित कदम नहीं होता है। लापरवाही से थोड़ा मिलता-जुलता रूप उदासीनता का है। उदासीनता जब हमारे मन पर छा जाती है, तो हमारे चेहरे का ओज समाप्त हो जाता है। हमारा चेहारा बुझा-बुझा-सा हो जाता है। हमारी आवाज मरी-मरी सी हो जाती है। हाथ-पैर ढीले पड़ जाया करते हैं। हमारा सारा उत्साह और मन का सारा उत्साह और मन का सारा उल्लास समाप्त हो जाता है। निराशा तो घेरती नहीं है, पर काम के प्रति हम उदासीन हो जाते हैं। थोड़ा-सा कर लिया, उस दिशा में हल्का-सा प्रयत्न कर लिया, फिर ठण्डे पड़ गए। रूचि समाप्त हो जाती है। अनिच्छा से जब हम कोई काम करते हैं, तो वह हमारे लिए बोझ लगता है। जब काम बोझ बन जाता है, तो हम उसे टालने लगते हैं या बेगार समझने लगते हैं।

उदासीन व्यक्ति निराशा और आलस्य से भरे व्यक्ति से कहीं ज्यादा बद्तर माना गया है। उदासीन व्यक्ति तो अपने जीवन में इस तरह की ठोकर खाता है कि फिर उसका उठना, आगे बढ़ना एकदम असम्भव रहता है। उदासीनता आदमी को चलती-फिरती जिन्दा लाश के रूप में बना देती है। इसलिए उदासीनता को मन में भूलकर भी स्थान नहीं देना चाहिए। हमेशा अपना मन उत्साह और उमंगों से भरा रखना चाहिए। इसी से आपको सुख मिलेगा। उदासीनता का शिकार व्यक्ति कहीं का भी नहीं रह जाता है। वह भंवर में फंसे आदमी के समान हमेशा चक्कर में पड़ा रहता है। उसका बेड़ा कभी पार नहीं होता है। उसके काम में हमेशा गहन अन्धकार फैला रहता है। इस संसार का कोई भी

सुख उसको नहीं मिलता है। वह हमेशा शराबी की तरह कदम-कदम पर लड़खड़ाता हुआ अपना जीवन व्यतीत करता है।

वह मनुष्य जो सदा प्रसन्न रहता है, बड़े से बड़े संकट में भी जिसके चेहरे की प्रसन्नता कम नहीं होती, वास्तव में वही सुखी और सफल है। उसे इस बात का पूरा विश्वास है कि यह जो संकट आया है, वह क्षणिक है। तुरन्त चला जाएगा। इसलिए वह प्रसन्न मुख से, मन से उस संकट का समय गुजारता है। प्रत्येक समझदार मनुष्य इस बात को जानता है कि सुख या दुःख क्षणिक हुआ करते हैं। वह इस सत्य को जानता है कि मनुष्य का जीवन एकसमान नहीं रहता है। उसमें बराबर उतार-चढ़ाव बना रहता है। वह सुख में न खुश होता है, न दुःख में दुःखी। वह हमेशा अपनी एक-सी दशा बनाये रखता है। इसके विपरीत दुःख में जो उदासीन हो जाते हैं, रोनी सूरत बना लेते हैं और दुनिया भर में अपना दुखड़ा रोते फिरते हैं, क्या वह अपने जीवन में सफल हो सकते हैं। ऐसे व्यक्ति कायर होते हैं, उनमें किसी भी कार्य को करने की क्षमता नहीं होती है।

आप पर दुःख आ गया। कोई मुसीबत का पहाड़ टूट गया। क्या आप बता सकते हैं कि आपके रोने से खत्म हो जायेगा ? आपके उदासीन या मुख लटका लेने से हट जायेगा ? ऐसा तो इस जीवन में कदापि सम्भव नहीं है। तब दुःख के क्षणों में प्रसन्न क्यों नहीं रहना चाहिए। यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है और इस बात को देखा—आजमाया भी गया है कि जो लोग प्रसन्नता के साथ दुःख का सामना करते हैं, उनके दुःख शीघ्र कट जाते हैं। जबकि उदासीनता या मुँह लटकाकर रहने वालों के दुःख काफी समय तक बने रहते हैं। एक प्रकार से यह मनोवैज्ञानिक सत्य भी है। अतएव जीवन में यदि आप कुछ करना चाहते हैं, तो सबसे पहले दुःख में भी मुस्कराना और अपना चेहरा हँसमुख रखना सीखिए। किसी को इस बात का पता भी न चले कि आप दुःखी हैं। आपको कोई दुःख है। मान लें, इस समय आपके पास एक भी पैसा नहीं है। क्या आपके दुःख करने, मुँह लटकाने से पैसा आ जाएगा ? नहीं आ सकता। तब आपको लाभ क्या है ? आप किसी भी कीमत पर महसूस न होने दें कि इस समय आप ऐसी दशा में हैं। पैसा पैदा करने का प्रयत्न करें। प्रसन्नता के साथ रहें। मुँह लटकाने से तो लोग आपकी हालत जान जाएंगे और आपका मजाक उड़ाएंगे ··· इस कारण दुःख में भी प्रसन्न रहना, आपका एक गुण होना चाहिए। इस गुण के कारण कभी किसी को इस बात का पता ही न लग पाएगा कि आप किसी दुःख में हैं या नहीं ? इस प्रकार आपको लोग सदा प्रसन्न देखकर समझेंगे कि आप जैसा सुखी दूसरा नहीं है।

आप अपना दुःखी चेहरा दिखलाकर वास्तव में दूसरों के उपहास का माध्यम बनते हैं। अधिक से अधिक यही होगा कि लोग आपके प्रति अपनी सहानुभूति व्यक्त करके यही कहेंगे कि बेचारा बड़ा दुःखी है। इससे अधिक तो कोई कुछ आपके लिए नहीं कर सकता। जब आप वर्तमान में इस बात को जानते हैं कि यह दुःख आपको भोगना ही है। आपके अलावा कोई और इसका भागी नहीं बन सकता है, तो फिर आप इसके लिए अपना चेहरा लटकाते क्यों हैं ? आप अपनी सूरत रोनी क्यों बनाते हैं ? इस प्रकार करने से तो आपका दुःख और बढ़ जाएगा। इसके साथ-साथ आपका मन निराशा में भर जायेगा। आपकी कार्यक्षमता भी कम हो जाएगी। जो दुःख दो दिन में कटने वाला होगा, वह आपकी इस हरकत से चार दिन में कटेगा। अपनी रोनी सूरत बनाकर, दुःख उदासीनता प्रकट कर आप अपने दुःख का समय बढ़ा लेते हैं।

आप दुःख या प्रतिकूल परिस्थितियों में अपना चेहरा उदास कर लेते हैं, अपना मन छोटा कर लेते हैं और निराशा से भर कर रह जाते हैं, क्या कभी आपने सोचा है कि इसमें नुकसान किसका होता है ? ऐसा करके आप स्वयं अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारते हैं। अपना नुकसान और ज़्यादा कर लेंगे। क्या जो कुछ हो चुका है, गुजर चुका है, आपके दुःख करने से बन सकता है ? जब नहीं बन सकता है, तो फिर आपको क्या लाभ है ? इसलिए जो भी संकट आये, प्रतिकूल परिस्थितियाँ आएं, अपना मन सदा प्रसन्न रखना चाहिए। किसी को इस बात का एहसास तक न हो कि आप इस समय दुःख या किसी प्रकार की मुसीबत में हैं। तब आप देखेंगे कि वह संकट बहुत जल्दी आपके पास से चला जाता है। जब आप संकट को महसूस करेंगे तो वह जमा रहेगा। जितना महसूस करेंगे, उतना ही वह रहेगा। संकट या दुःख अथवा आ गई किसी परेशानी को देखकर महसूस कर घबराना नहीं चाहिए, वरन् होठों पर मुस्कान रख सब-कुछ झेलना चाहिए। मजा तो तब है, जब इस प्रकार की स्थिति आने पर और तेजी से, दुगुने परिश्रम से कार्य शुरू कर दिया जाये।

प्रसिद्ध दार्शनिक कार्लाइल का कहना है कि—"कुछ लोग जीवन भर कंगाल बने रहने, दुःख उठाने के लिए ही पैदा होते हैं। ऐसे लोग न केवल अपना जीवन बर्बाद करते हैं, वरन् अपने आस-पास के लोगों को अपना दुखड़ा सुना-सुनाकर, अपनी हालत दिखला-दिखला कर उदासीनता, निराशा उत्पन्न करते हैं। अपने आस-पास के लोगों को भी हतोत्साहित करके वह एक प्रकार का मानसिक जहर फैलाते हैं। अपने मिलने-जुलने वाले प्रत्येक व्यक्ति के मन में अन्धकारमय, निराशाजनक विचार पैदा करते रहते हैं। इस प्रकार वह अपनी उदासी का भयावह अन्धकार प्रत्येक व्यक्ति के मन में फैलाते हैं। उनको कुछ ऐसा विश्वास हो जाता है कि आनन्द नाम की वस्तु उनके लिए नहीं बनी है।

उदासी किसी भी प्रकार से उनके मन से नहीं जाती है। ऐसे व्यक्ति सदा निराश ही बने रहते हैं।" यह सब उनका वहम होता है। उनको अपनी वास्तविक शक्ति और क्षमता का ज्ञान नहीं होता है। सच तो यह है कि कोई मनुष्य इस दुनिया में दुःखी या दरिद्र बने रहने के लिए पैदा नहीं हुआ है। न ही किसी को अपनी उदासी, निराशा का अन्धकार फैलाने का अधिकार है, परमात्मा कभी यह नहीं चाहता है। उसने केवल एक व्यवस्था बना रखी है, जैसा तुम करोगे, वैसा भोगोगे। इस व्यवस्था के कारण जैसा आप करते हैं, वैसा आप फल पाते हैं। तब इसमें रोना और दुःख करना किस काम का। अगर दुःख या कोई कष्ट आपको आया है, तो क्या वह अपने-आप आया है, किसी ने आप पर थोप दिया है ? आप के दोनों आरोप गलत हैं। सब आपकी वजह से हुआ है। जो भी संकट-दुःख आता है, वह आपके ही कार्यों से आता है। इस बात को अपना तटस्थ विवेचन कर आप स्वयं जान सकते हैं। एक व्यक्ति को आपको निश्चित तिथि पर कार्य करके देना है और वह तुरन्त आपको भुगतान करने पर राजी है। उसी दिन उसका बाहर जाने का भी कार्यक्रम है। अगर आप उस दिन कार्य पूरा करके न दें तो फिर··· ? भुगतान रुका व्यक्ति भी बाहर। अब आप दुःख उठाते हैं, तो इसमें दोष किसका है ?

आप, हर प्रकार का जो भी परिणाम सामने आता है, उसके लिए उत्तरदायी हैं। इस कारण अपने ही फल पर आप दुःखी, निराश क्यों होते हैं ? आपका अपना ही कर्म तो सामने आया है ! आपको उदास, निराश होने का कोई अधिकार नहीं है। जैसा हमने बोया, वैसा फल पाया। अतएव जीवन में जब भी निराशा या उदासी के क्षण आयें तो उनको मन पर अपना प्रभाव न डालने दें। सब अपना ही परिणाम मानकर प्रसन्नता के साथ उसको झेलें। प्रायः बहुत से लोग उदास और निराश होने पर हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाते हैं, मक्खियां मारने लगते हैं। यह जीवन की और सबसे बड़ी पराजय है। इस प्रकार कभी भी नहीं करना चाहिए।

दार्शनिक इमर्सन का कहना है कि—"आनन्द और उत्साह से भरा जीवन ही हमारी मानसिक उन्नति और सभ्यता का लक्षण है।" जिस मनुष्य के मन में आनन्द और उत्साह नहीं है, वह एक जीवित मुर्दे के समान है। आनन्द और उत्साह से ही हम हर सुख प्राप्त कर सकते हैं। उदासीनता तो जीवन को खोखला कर देती है। उदासीनता मनुष्य का परम् शत्रु है। इसको जिसने भी अपने गले लगाया वह मुर्दे के समान हो जाता है। सभ्य-जगत में निराश और उदासीन व्यक्ति को कोई स्थान नहीं मिलता है। ऐसा व्यक्ति असफल जीवन व्यतीत कर गुमनाम मर जाया करता है। उदासीनता मनुष्य के लिए धीमा जहर है। इस जहर से हर समझदार मनुष्य को बचना चाहिए।

अनेक व्यक्तियों के असफल होने का कारण यही है। मनोविज्ञान की दृष्टि से मनुष्य का मन एक रहस्यमय रचना है। इस मन में कई प्रकार के विकार आते हैं। इसको मनोविकार कहा जाता है। उदासीनता को भी एक प्रकार के मनोविकार की संज्ञा दी गयी है। मनुष्य की असफलता के कारण नाना प्रकार के मनोविकार भी हुआ करते हैं। अपने मनोविकारों पर नियन्त्रण न रख पाने के कारण ही हमारे अपने बहुत से कार्य असफल हो जाया करते हैं। हम मनोविकारों के गुलाम बन जाते हैं। खिन्नता या उदासीनता एक प्रकार से सबसे बड़ा मनोविकार है।

खिन्नता या उदासीनता हमारा सारा उत्साह मार डालती है। हम निखट्टू बन जाते हैं। कुछ करने का मन नहीं करता है। हम निराशाजनक दशा में रहने लगते हैं। हमारी सारी महत्वाकांक्षाएं, हमारे सारे कार्यक्रम धरे रह जाते हैं। अपने मनोविकारों के दास बनकर हम अपना सुन्दर जीवन नष्ट कर डालते हैं।

उदासीनता, खिन्नता जैसे मनोविकारों के कारण मनुष्य की निर्णय शक्ति क्षीण हो जाया करती है। वह सटीक और कर्मठ निर्णय नहीं ले पाता है। उसकी बुद्धि साधारण बातों से चकरा जाया करती है। अपना मार्ग स्पष्ट रूप से नहीं देख पाता है और एक भटके राही के समान इधर-उधर मारा-मारा फिरता है। कभी भी उदासीन नहीं होना चाहिए। हमेशा उत्साह से अपना मन भरे रखना चाहिए। उदासीनता आपके मार्ग का सबसे बड़ा रोड़ा है। प्रायः उदासीनता के कारण आप हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाते हैं। काम में मन नहीं लगता है। मन उचाट् हो जाता है। थोड़ा-सा काम किया फिर रुक गए। तेजी से काम करने का मन नहीं करता है। इसी कारण आपकी प्रगति का मार्ग रुक जाता है। मानसिक शक्तियाँ छितरा जाया करती हैं। एकाग्रचित्त होकर आप कोई सही निर्णय नहीं ले सकते हैं। आपका मन द्विविधाओं और नाना प्रकार की शंकाओं से भर जाता है। मन की अस्थिर दशा हो जाती है और आप कुछ भी कर सकने का निर्णय नहीं कर पाते हैं। यही सब तब आपकी विपत्ति, दुःख और असफलता के कारण बन जाते हैं। आपका सम्पूर्ण भविष्य अन्धकारमय हो जाता है।

उदासीनता से छुटकारा पाना आपका पहला कर्त्तव्य है। जब भी कोई आपका काम न बने, मन टूट जाए, असफलता सामने आ जाये तो आप उस समय अपने मन और मस्तिष्क को एकदम स्थिर रखें। स्वयं को शान्त रखें। उस समय बौखला जाने या उदासीन होकर निराश बैठ जाने से काम तो न बनेगा। उस समय संयम से काम लें। इस बात को तय कर लें कि जो हो गया है, अब उसको बदला नहीं जा सकता है। जब बदला नहीं जा सकता है,

तो बौखलाने, छटपटाने से क्या लाभ है, आपकी जेब में सौ रुपये का नोट था, गिर गया। अब वह मिलने का नहीं। आपके रोने, बौखलाने, छटपटाने से क्या वह नोट आपकी जेब में आयेगा। यह तो असम्भव बात है। वह आने से रहा। तब आपको यह सब करने की क्या आवश्यकता है ? घर की कोई सुन्दर क्राकरी अगर किसी के हाथ से टूट गयी तो क्या आपके चींखने, उस व्यक्ति को पीटने से वह जुड़ जाएगी या वापस आ जायेगी ? जब ऐसा नहीं हो सकता, तो फिर यह सब करने से आपको लाभ क्या है ? इसी कारण आप अपना मन नियन्त्रण में रखें। संयम से काम लें। ऐसा करने लगेंगे, तब आप में अपने-आप एक परिवर्तन हो जायेगा। बहुत से ऐसे कार्य आपको लगेंगे, व्यर्थ हैं। आपमें एकाग्रता और क्षमता आ जायेगी। इधर-उधर व्यर्थ समय गंवाना दूर हो जायेगा।

आप अपना एक सिद्धान्त बना लें। कोई भी कार्य आपको करना हो, तो पहले सोच लें कि क्या करना है और कैसे करना है, उसका लाभ क्या है ? इस प्रकार के प्रश्नों का जो भी उत्तर मिलेगा, वह सही होगा और आप उस पर अमल करके अपना जीवन बना सकते हैं। व्यर्थ की बहुत-सी परेशानियों से आपकी रक्षा हो सकती है।

परमात्मा तो सदा यही चाहता है कि हर मनुष्य अपने मन पर वश रखे। चंचल मन को अपने वश में रखने की शक्ति भी भगवान ने प्रत्येक मनुष्य को दी है। अब अगर हम मनुष्य उसका सही उपयोग न कर सकें तो इसमें परमात्मा का क्या दोष है ईश्वर रूठा है या भाग्य खराब हो गया है। इस प्रकार की बातें कर आप अपनी दुर्बलताओं पर पर्दा डालते हैं। आप इस बात को क्यों नहीं देखते कि इसमें बात क्या है ? क्या आपने अपने मन को वश में रखा था। अगर ऐसा हो भी गया है, तो इसके लिए परमात्मा या भाग्य को दोष देने की क्या आवश्यकता है। आप स्वयं अपने को दोषी मानें और तब लगन से फिर से उस कार्य को करें। देखें कैसे वह काम नहीं बनता है। होता यह है कि एक जरा-सा भी झटका लगते ही हम चारों खाने चित्त हो जाया करते हैं। अपना सारा साहस गंवा बैठते हैं।

अपने मन का द्वार सदा, उत्साह, उमंग और आनन्द के लिए खुला रखिये। उदासीनता को पास न फटकने दीजिये। पूरे मनोयोग से ही काम करिये। आधे-अधूरे मन से किया गया कोई भी कार्य सफल नहीं हो सकता है। मन के तमाम विकारों पर अपना नियन्त्रण रखें। जब तक आप अपना व्यवहार इस प्रकार का न रख सकेंगे, तब तक आपका सफल होना, आगे बढ़ पाना एकदम ही असम्भव है।

ईश्वर ने सभी प्रकार के गुण और क्षमताएं प्रत्येक मनुष्य को प्रदान की हैं, परमात्मा ने किसी को भी किसी भी प्रकार से वंचित नहीं रखा है। बहुत

ही निष्पक्षता और ईमानदारी के साथ उसने सबको सब-कुछ दिया है। यह बात अलग है कि आप उसको जान न पायें। परमात्मा ने सब-कुछ आपके भीतर रख दिया है। आप उसका उपयोग न करें तो बेचारा परमात्मा क्या कर सकता है। अथवा शरीर देखिए। परमात्मा ने किस प्रकार बनाया है। आपके रक्त में रोग के कीटाणुओं से लड़ने की शक्ति दी है। आपके रक्त के लालकण यही कार्य करते हैं। खानपान शुद्ध रखने से लालकण बनते हैं। अगर आप अपना खानपान शुद्ध रखें नहीं और लालकण न बनें, आपको रोग घेर लें, तो इसमें दोष किसका है। ईश्वर ने आपकी आँखों की रक्षा के लिए पलकें बनायी हैं। जरा भी कुछ जा नहीं पाता है। चला गया जो आँख का पानी गलाकर एक ओर फैंक देगा। आपके शरीर पर स्थान-स्थान पर बाल इसी कारण हैं। परमात्मा ने आपके शरीर का भी पूरा ख्याल रखा है। इसके साथ ही आपको सारी शक्तियां दी हैं।

उन वैज्ञानिकों का जीवन तो आप देखिए, जो एक से एक आविष्कार कर गये हैं। अपनी प्रयोगशालाओं में वह जाने कितनी बार असफल हुए होंगे। जाने कितनी बार वह झल्लाहटों में भरे होंगे। जाने कितनी बार असफलता हाथ लगने पर अपना सिर पीटा होगा, पर क्या वह निराश होकर बैठ गया ? उन्होंने अपने काम से हाथ खींच लिया ? रेडियम का आविष्कार करने के लिये क्यूरी दम्पति को तीन-सौ प्रयोग करने पड़े थे। हर वैज्ञानिक को कठोरतम् परिश्रम करना पड़ा, तब कहीं जाकर वह आविष्कार करने में सफल हो सके। इनके जीवन से हमको प्रेरणा लेनी चाहिए कि किस प्रकार निरन्तर संघर्ष कर, हिम्मत न हार वह यह सब करने में लगे रहे। उनके समान कठोर परिश्रम करना हम भी सीख लें। बार-बार की असफलताओं के बावजूद वह कभी उदासीन होकर नहीं बैठे। हाथ पर हाथ रखकर नहीं रह गये। उदासीनता को अपने पास फटकने तक न दिया।

वैज्ञानिक एडीसन अल्वा ने अपनी आत्मकथा में लिखा है—"जब-जब मेरा प्रयोग असफल हो जाता था, तब-तब मुझे बहुत झुंझलाहट होती थी, पर तुरन्त उस पर काबू करना मैंने सीख लिया था। उदासीनता को पास न आने देता था और अपनी असफलता पर ही विचार करता हुआ नये सिरे से सोचने लगता था कि ऐसी क्या गलती बाकी रह गयी है, जिस कारण यह काम बन नहीं पा रहा है। इस प्रकार मैं गलतियां तलाश करने लगता था। फलतः एक के बाद एक गलतियां दूर करता जाता और आश्चर्य से तब मैं पाता कि मेरा आविष्कार सफल हो गया है।" सफलता का यही रहस्य है। जब अधिकतम आविष्कार करने वाले विज्ञ जीवन में सफलता पा गये तो हमारे काम तो उनके मुकाबले काफी छोटे हैं। हम तो उनके परिश्रम के मुकाबले बहुत कम परिश्रम

से अपने काम बना सकते हैं। संसार के बहुत से सफल महापुरुषों ने यह बात कही है कि जब भी आप उदासीनता पाने लगें, निराशा मंड़राने लगे, तो उत्साह भंग न करें और तत्काल उसके कारण पर विचार करें। इस प्रकार आपका मन बहकने से बच जायेगा, आप मनोविकारों के शिकार न हो सकेंगे—सचमुच मन पर काबू करने का अचूक नुसखा है।

आदमियों को कमजोरी का पुतला माना गया है। अवगुणों की खान कहा गया है। इस कारण इनका मुकाबला करना हर एक के लिये सम्भव नहीं है। फिर भी प्रयास तो करना ही चाहिए। मन पर काबू जरूर पाना चाहिये। मन को बहलाने में अलग से तो सब-कुछ गड़बड़ हो सकता है। विपत्ति में भी सुख का अनुभव करना, विपरीत परिस्थितियों में भी मुस्कराना एक समस्या करना है। समस्या के लिये तो श्रम और मजबूती आवश्यक है। अतएव सबसे बड़ा कार्य यही है। यही एक प्रकार से ईश्वर का भजन भी है। उसकी शक्तियों को पहचानना और उनके मुताबिक काम करना क्या ईश्वरीय प्रार्थना नहीं है। हम उनके प्रति कृतज्ञता इस प्रकार प्रकट करते हैं, तो वह प्रसन्न ही होता है। घन्टा घड़ियाल, आरती, नामोच्चारण से बढ़कर यह आराधना है।

अपने मन पर नियन्त्रण रखें। मन के तमाम मनोविकारों को भगा दें और उदासीनता, विफलता भूलकर भी गले न लगावें। आप आगे बढ़ सकते हैं।

अच्छी प्रेरणा लें

प्रकृति ने मनुष्य के लिए सब-कुछ रख छोड़ा है। जो भी मनुष्य चाहता है, उसे देने के लिए प्रकृति एकदम तैयार है, पर प्रकृति ने एक ही प्रतिबन्ध लगा रखा है। उसने मनुष्य द्वारा कामना की ओर जाने वाली प्रत्येक वस्तु पर ताला लगा रखा है। आप कुंजी ले आइये, ताला खोलकर ले जाइये। कुंजी आपको बनानी है। आपका अन्तःकरण अत्यन्त बुद्धिमान् है। वह प्रत्येक ताले की कुंजी बनाना जानता है। इसके लिए आपको अन्तःकरण को जाग्रत कर सम्बन्धित ताले की कुंजी बनाने के लिए प्रेरित करना पड़ेगा। जब भी कुंजी बना लेंगे, वह वस्तु आपकी हो जाएगी। उस पर आपका अधिकार हो जाएगा। अगर आप कुंजी नहीं बना पाते हैं, तो इसका कारण आपकी अज्ञानता और विश्वासहीनता है। आप मानव हैं। इस प्रकार की दुर्बलता आप में नहीं होनी चाहिए। मनुष्य के रूप में आप चेतन-जगत् के सर्वश्रेठ प्राणी हैं। इस प्रकार की दुर्बलता नितान्त अशोभनीय है।

संसार के सभी क्षेत्रों के लोग वीर, नेता, वैज्ञानिक, संत आदि महापुरुष अपने जीवन में तभी सफल हुए, जब उन्होंने अपनी इस शक्ति को पहचान लिया, जब उनको अपनी शक्ति का ज्ञान आया, इनका प्रयोग किया, तो अपनी इन्हीं सुप्त शक्तियों के बल पर वह महान् बन गये। जो कुछ उनकी कामना थी, सब पा गए। जिस क्षण वह आलस्य त्यागकर अपनी अन्तर्प्रेरणा के बल पर परिश्रम करने में लग गए, महानता की ओर अग्रसर हो गए। केवल उन लोगों से आदर्श जीवन की आशा की जा सकती है, जिन्होंने अपनी शक्ति को पहचान लिया है। समाज को पथ-प्रदर्शन के लिए हमेशा महापुरुषों की आवश्यकता होती है। आज भी हमारे बीच में महापुरुष हैं, सफल व्यक्ति हैं। उनके ही अनुभवों और जीवनचरित्र के आधार पर पाये गए निष्कार्षों का ही निचोड़ इस पुस्तक में दिया जा रहा है।

सम्भव है कि घेरों के बीच घिरे रहने के कारण ही आप अपने-आपको भेड़ समझने लगे हों। हो सकता है कि चिन्तन के किन्हीं क्षणों में या अचानक

कोई ठेस लगने से आपको अपने वास्तविक रूप का बोध हो जाये तो क्या होगा ? आपकी शक्ति जाग उठेगी और आप वास्तव में कुछ कर गुजरेंगे ? आपको सिर्फ एक चिंगारी की आवश्यकता है और आपके भीतर ज्वालामुखी धधक उठेगा। प्रचण्ड ज्वाला बन जाएगी। आप कहाँ से कहाँ पहुँच जायेंगे? प्रत्येक मनुष्य के अन्दर एक व्यक्तित्व और छिपा रहता है। यह अत्यन्त पराक्रमी और तमाम इच्छाओं को साकार करने वाला तथा सफलताओं को खींचने वाला होता है। यह एक कर्म-परायण व्यक्ति होता है। आत्मविश्वास का सूर्य निकलते ही यह व्यक्ति जाग उठता है। आप भी इस व्यक्तित्व के धनी हैं, पर जब तक यह सोया रहेगा, तब तक आप कुछ न कर पायेंगे। अपनी अन्तर्प्रेरणा से इसको जगाइए और सफलताओं की जिन्दगी के हर ताले की कुंजी प्राप्त करते जाइए। सफलता का यही रहस्य है। अन्तर्प्रेरणा के बिना आप कुछ नहीं कर सकते हैं।

एक बहुत ही रोचक लोक कथा आपको बताता हूँ। किसी जंगल में एक शेर का जोड़ा था। समय आने पर शेरनी ने एक बच्चा जन्मा। यह बहुत छोटा था। उसके माँ-बाप शिकार पर गये थे। आने पर देर हो गयी। वह भूख से बिलबिला उठा। खाने की तलाश में वह बाहर निकला। खाना तो न मिला पर एक भेड़ मिल गयी। उस भेड़ का बच्चा मर गया था। शेर के बच्चे को सामने देखकर उसे अपना ही बच्चा समझ दूध पिलाने लगी। शेर का बच्चा भूखा था। दूध के स्वाद में फर्क होने के बावजूद भूख के कारण वह पी गया और उस भेड़ को अपनी माँ समझ साथ चला गया। वह भेड़ों के झुंड में रहने लगा। एकदम भेड़ के समान डरपोक और सीधा-सादा बन गया। उसको अपनी शक्ति का ज्ञान न था। कुछ समय बाद एक शेर की गर्जना उसे सुनायी पड़ी। वह भौंचक्का रह गया। उसने भी गरजना चाहा और जैसे ही वह गरजा भेड़ें भाग खड़ी हुईं। वह गरजता हुआ शेर के पास चला गया। शेर उसे देखकर दुम दबाकर खिसक गया। उसे तब अपनी शक्ति का ज्ञान आया। वह फिर शेर बन गया।

हममें से बहुत से लोग अपने जीवन में शेर के समान हैं, पर अपनी शक्ति न पहचान पाने के कारण भेड़ों के समूह में रहने लगे हैं और शेर के समान शक्ति रखते हुए भी भेड़ों के समान अपना आचरण बना रखा है। हम अपनी वास्तविक शक्ति को भूल बैठे हैं।

प्रत्येक व्यक्ति में शेर के समान शक्ति होती है। वह इस शक्ति को न पहचाने, यह बात अलग है, पर शक्ति होती है।

हर व्यक्ति में उसका सिंहत्व (पुरुषत्व) निहित रहता है। जब कभी अवसर आता है, तो व्यक्ति का यह सिंहत्व जाग उठता है। अन्तःकरण में जब कोई

सुप्त आवाज प्रवेश कर झिंझोर डालती है, तो पुरुष जाग उठता है। उसे तब अपनी दशा पर आश्चर्य होता है। प्रायः ठेस लगने या ठोकर खाने पर प्रत्येक व्यक्ति का रूप एक बार भी जाग उठता है तो अपनी महत्ता का ज्ञान होने पर वह शेर के समान दहाड़ने लगता है। जब उसे यह पता चलता है कि यह दिव्य शक्ति तो उसके पास भी है, तब वह अपनी क्रिया का प्रतिशोध लेता है, अपनी ठोकर को सम्भव में बदल डालता है, उसे अपने भीतर एक दैवी बल का अनुभव होने लगता है। तब कोई भी कार्य उसे अपनी सामर्थ्य में बाहर का नहीं मालूम पड़ता है। वह प्रत्येक कार्य को करने के लिए तैयार हो जाता है। उसके तन-मन की सारी निर्बलता दूर हो जाती है। तव वह वास्तव में सिंह-पुरुष बन जाता है। तब उसको ऐसा लगता है, मानो उसके अणु-अणु में, उसकी अन्तरात्मा में ईश्वर का वरदान है। तब वह अपने को ईश्वरीय शक्ति का प्रतिनिधि मान सब-कुछ कर गुजरने के लिए लालायित हो बैठता है।

गंदे महलों के निवासी, अन्नहीन, वस्त्रहीन बच्चों में जाने कितने देश के भावी नेता छिपे होंगे। उनमें क्या गलती है ? केवल यही कि उनको अपनी शक्ति का पता नहीं है। उनको अपनी सामर्थ्य का ज्ञान नहीं है। उन्हें इस बात का पता ही नहीं है कि भविष्य का महान् मानव उनमें ही छिपा है। यह तमाम लोग जो आज बड़ी साधारण दशा में हैं, कोई क्लर्क है, खानसामा है, चपरासी है, भिखारी है, कल को महापुरुष भी हो सकता है। इसके लिए केवल इस बात की आवश्यकता है कि वह अपने सिंहत्व को पहचाने। जिस दिन वह अपनी इस शक्ति को पहचान लेगा, उस दिन वह अपना जीवन एकदम बदल लेगा।

जब मनुष्य को अपनी शक्ति का, अपने सिंहत्व का ज्ञान हो जता है, तो वह अपना व्यवहार ही बदल डालता है। तब वह खुशामद, जी-हुजूरिया या आपका दास बनकर नहीं रह सकता है। तब वह उपनी उन्नति की उच्च आकांक्षाओं से भर जायेगा। वह अभूतपूर्व परिश्रम करके अपना कायाकल्प कर लेगा। उसमें एक ऐसी क्षमता आ जायेगी कि आप स्वयं उस पर आश्चर्य करने लगेंगे। वह बराबर प्रगति करता जायेगा। उसको रोकने वाला चाहकर भी नहीं रोक सकता है। यह सक सनातन सत्य है कि प्रत्येक व्यक्ति में अद्भुत क्षमता है। प्रत्येक व्यक्ति में असाधारण शक्ति है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि वह अपनी इस शक्ति को पहचाने, उसे जाग्रत करे और तब उस कार्यशक्ति को अपनाये, जिसके बल पर वह आगे बढ़ सकता है।

आज आप क्या हैं ? इसका कुछ महत्व नहीं। महत्व इस बात का है कि आप भविष्य में क्या बनना चाहते हैं। यह एक सर्वमान्य नियम और सिद्धांत है कि अपनी जमापूंजी को कोई घाटे के व्यापार में लगाने के लिए तैयार नहीं

होता है। वह जानता है कि ऐसी दशा में वह प्रगति नहीं कर सकता। प्रत्येक व्यक्ति उसी व्यापार में अपनी जमापूंजी लगाता है, जिसमें कुछ तो लाभ की आशा उसको रहती है। मनुष्य के अन्तःकरण में जो जमापंजी है उसका मूल्य भौतिक जमापूंजी से कहीं बढ़-चढ़कर है। तब आप अपनी इस अन्तःकरण की जमापूंजी को घाटे के व्यापार में क्यों लगाते हैं? क्यों इस प्रकार करते हैं कि वह व्यर्थ चली जाये। इस पर भी कभी आपने सोचा है, आपके अन्तःकरण में ऐसी जमापूंजी है कि उसके बल पर आप संसार की हर वस्तु प्राप्त कर सकते हैं। तब व्यर्थ ही इसे क्यों जाने देते हैं? उसका सदुपयोग करिए। आपके पास विशाल भण्डार है जमापूंजी का, और आप छोटी-छोटी पूंजी के पीछे भागते फिर रहे हैं। इससे बड़ा दुर्भाग्य क्या हो सकता है। यह मनुष्य की विडम्बना ही कही जायेगी। आप अपने को इतना गरीब क्यों मान रहे हैं?

प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर विभिन्न योग्यताओं की अपार, अथाह पूंजी है। उस पूंजी का उपयोग लाभकारी कार्यों में न करने के कारण ही मनुष्य घाटे में रहता है। अगर इस अमूल्य पूंजी के रहते आप दुःखमय जीवन व्यतीत कर रहे हैं, तो आप स्वयं इस बात का निर्णय कर लें कि आप कितने अभागे हैं। ऐसी दशा के लिए तब दोषी कौन है? क्या आपने कभी अपने अन्तःकरण के गुणों की पूंजी को अपने कार्यों पर लगाया है? जब तक आप पूंजी लगायेंगे नहीं, आपको लाभ क्या मिलेगा? अपने व्यक्तित्व को गौरवशाली बनाइए। अपने व्यक्तित्व के गुणों को उभारिए। अपने जीवन का एक निश्चित कार्यक्रम बनाइए। योजना बनाकर कार्य करें। ऐसा करने से आपकी तमाम शक्तियाँ जो अब तक निष्क्रिय पड़ी थीं, जाग जायेंगी। आपकी सोई प्रतिभा जाग जाएगी। ऐसी बात तो नहीं है कि आपको अपनी शक्तियों का आभास न हो। यदा-कदा तो आपको आभास हुआ होगा कि आपमें कुछ चमत्कारिक शक्ति है। यह शक्ति कभी तो आपके जीवन में आयी होगी और बिजली के समान चमककर चली गयी होगी। कुछ तो आपने जरूर महसूस किया होगा। एक बार अपने अन्तःकरण की इस शक्ति को जाग्रत करके तो देखिए। जब वह शक्ति जाग जायेगी, तो दुनिया की कोई वस्तु आपके लिए दुर्लभ न रह जाएगी।

जिन लोगों ने अपनी इस शक्ति को पहचान लिया है, इसके अनेक उदाहरण हैं, वह अत्यन्त हीन दशा में थे। अपनी अन्तःकरण की पूँजी का उचित उपयोग कर वह ऊँचे उठ गये। वह समाज के तेज पुंज और अनुकरणीय बन गये। उनके प्रकाश से सैकड़ों लोगों ने प्रेरणा ली। कुछ तो अपने कार्यों के कारण मनुष्य होने के बावजूद ईश्वर का अवतार बन गये। इस ऊँचाई तक पहुँचने का एकमात्र आधार यही था कि वह सफलता की कुंजी पा गये। अपनी शक्ति को पहचान लेना और उसका सदुपयोग करना ही सफलता की कुंजी है।

सहस्रों वर्ष बीत गए मानवता का विकास हुए। आपको हर जगह परिवर्तन दृष्टिगत होता है, पर सच्चाई तो यह है कि प्राकृतिक नियमों में कोई परिवर्तन नहीं आया है। भौतिक एवं रसायन शास्त्रों के नियम अपनी जगह पर अटल और अपरिवर्तनीय हैं, इसी प्रकार मनुष्य की विचार रचना के जो नियम हैं, उनमें भी परिवर्तन नहीं आया है। आत्मा के चेतन, अचेतन मन के वही सब नियम हैं, जो आदिकाल से चले आ रहे हैं। आविष्कार बराबर होते गए। आइजैक न्यूटन के पास जो उपकरण थे वही टामस अथवा एडीसन के भी पास थे, पर एडीसन के आविष्कार न्यूटन से आगे बढ़ गए। हम बराबर आविष्कारों के समाचार सुनते रहते हैं। इनसे ज्ञात होता है कि मनुष्य के ज्ञान की सीमा नहीं है।

मनुष्य का ज्ञान अनन्त है। उसकी कोई सीमा नहीं है। एक बार उसकी अन्तर्प्रेरणा काम करने लगे, तो फिर उसके लिए सब-कुछ सम्भव है। तब वह ऐसे-ऐसे कार्यों में लीन हो जाता है कि जिनको जन-साधारण असम्भव मानते हैं, पर वह उनको करके दिखला देता है। यही तो मनुष्य की लगन का फल है। मनुष्य संसार के अन्य जीवों की तुलना में कम शक्तिशाली और कम वजनी है, पर वह संसार के समस्त चेतन जगत् में सर्वश्रेष्ठ केवल अपनी लगन और मानसिक बनावट के कारण हो गया है। उसमें बुद्धि है और बुद्धि के साथ-साथ उसमें छिपी अदृश्य शक्ति भी है, जिसके बल पर वह क्या नहीं कर गुजरता है। अपने इसी कौशल के कारण वह सम्पूर्ण पृथ्वी का स्वामी बन गया है। नदी, नालों, पहाड़ों, आकाश पर उसने अपना अधिकार कर रखा है। उफनती नदियों को पार करने के लिए पुल··· पहाड़ों पर चढ़ाई करने के लिए वायुयान समुद्र की छाती पर खेलने के लिए जलयान बना रखे हैं। सम्पूर्ण प्रकृति को मनुष्य अपनी अंगुलियों पर किस प्रकार नचा रहा है? यह आज किसी से अविदित नहीं है।

अपनी अन्तर्प्रेरणा से प्राप्त कार्यशक्ति के बल पर मनुष्य बराबर प्रगति करता जा रहा है। कार्यलीन होकर मनुष्य क्या नहीं कर सकता है। मनुष्य को प्रबुद्ध करने के लिए भी उसी दर्शन को क्रियात्मक रूप देना नितांत आवश्यक है। मनुष्य अपने को कार्य में नियोजित कर दे। उसी के द्वारा मनुष्य अपने लिए उस सफलता का क्षेत्र खोज करने में विजयी हो जाता है, जो उसके लिए एक प्रेरणा शक्ति थी। हमारे जीवन में वह केवल इस बात का प्रतीक है कि हम यथेष्ट उन्नति नहीं कर पाये। जब तक हमें संतोष प्राप्त न हो, तब तक हम उसके लिए सदा प्रयत्नशील रहें। जब हमारा अन्तःकरण प्रेरणा ग्रहण कर लेता है, उसी क्षण हमें यह स्पष्ट रूप में अनुभूति होने लगती है कि हमारे भीतर एक

गौरवमय व्यक्तित्व छिपा है। यदि हम इसे जाग्रत कर दें, तो फिर कोई कार्य हमारे लिए असंभव नहीं रह सकता है।

यह अत्यन्त दुःखद बात है कि बहुत से लोग जीवन भर अपने लिए किसी जादू या चमत्कार की प्रतीक्षा करते हैं। वह हमेशा अलाउदीन का जादुई चिराग खोजते हैं जो यकायक उनका हर काम बनायेगा। इस प्रकार का कोई जादू नहीं है। इस तरह की कोई कल्पना नहीं है कि मनुष्य जो चाहे, उसी समय हो जाए··· इस प्रकार की कोई शक्ति तत्काल इच्छा पूर्ति वाली नहीं है। शक्ति है। वह आपके अन्तःकरण में है और आपसे इसके लिए तपस्या, परिश्रम तथा त्याग माँगती है।

एक सवाल है। अपने से स्वयं इस प्रश्न को करिये। मनुष्य को तुच्छ कौन बनाता है? मनुष्य दुःखी और कष्ट भरा जीवन क्यों व्यतीत करता है?

इसका ईमानदारी से जवाब है, आत्मशक्ति का अभाव। जिनके पास यह है, वह निश्चित रूप से इसी दशा में हैं। बिना आत्मशक्ति वाला मनुष्य पशुओं के समान जीवन व्यतीत करता है। जब भी मनुष्य की आत्मप्रेरणा विकसित होती है, तब ही उसका जीवन ऊँचा उठ जाता है। उसके अजस्र शक्तियों के द्वार खुल जाते हैं। जीवन का सारा दुःख नष्ट हो जाता है। अन्तर्प्रेरणा की धारा से वह सब-कुछ पा जाता है। उसकी सारी आशाएं साकार हो जाती हैं। आत्मा को तृप्ति तथा संतोष मिलता है। जीवन सफलता प्राप्त करता है।

हम कदापि यह न भूलें कि हम ईश्वरीय शक्ति के अंश हैं। ईश्वरीय शक्ति से हम अभिन्न नहीं हैं। उस परमपिता परमेश्वर को आप सदा स्मरण रखें। मेरा यह कथन आपको आस्तिक बनाने के लिए नहीं है। आप नास्तिक भी हो सकते हैं। ईश्वर शब्द का आप प्रयोग न करें। कोई एक महत् शक्ति मान लें। उससे ही अपना नाता जोड़ लें। हमारे शरीर में यह ईश्वरीय शक्ति उसी रूप में विद्यमान रहती है, जिस प्रकार बिजली के तार में करंट। हम उसे देख नहीं पाते हैं, पर वह अपना कार्य बराबर करती रहती है। हमारा ईश्वर अदृश्य रहकर ही हमारा मनोबल बढ़ाता है। हम उसी की कृपा से लक्ष्य को प्राप्त करते हैं।

जीवन एक संग्राम है। इस संग्राम में वही विजय प्राप्त करते हैं, जिनके पास आत्मविश्वास और लगन है। यही सबसे बड़ी पूँजी है। इसी के बल पर आपको विजयी होना है। इन्हीं के बल पर आपको अपने तमाम शत्रुओं को परास्त करना है।

उठिए! इस जीवन के संग्राम में भाग लीजिए।

प्रत्येक अणु विचारवान् है

शरीर संचालन का सारा दायित्व 'मन' पर है। मन ही इनको क्रियाशील बनाता है या मन ही इनको निष्क्रिय कर देता है। शरीर स्वस्थ है या रोगी? इसका निर्णय मन पर है। यह मन ही उमंग, उत्साह का संचार करता है। यह मन ही निराशा, अकर्मण्यता का संचार करता है। मन के इशारे या विचार अथवा प्रभाव शरीर पर पड़ते हैं। शरीर के प्रत्येक अणु को प्रभावित करते हैं। चिकित्सकों का कथन है कि विजेता के घायल सैनिक शीघ्र स्वास्थ्य लाभ कर लेते हैं, पर पराजित सैनिकों को स्वास्थ्य लाभ बहुत धीमी गति से होता है। मन का उत्साह और विजय की प्रसन्नता शीघ्र स्वस्थ कर देती है। मन ही सम्पूर्ण शरीर को बनाने या बिगाड़ने वाला है।

यक एक सत्य है कि प्रत्येक अणु जो हमारे शरीर में विद्यमान है, मस्तिष्क का ही एक लघु पर अत्यन्त महत्वशाली अंग है। इसी वात को इस तरह कहा जा सकता है कि हमारे शरीर का प्रत्येक अणु अपने-अपने आकार के समान एक पावर स्टेशन है। इस पावर स्टेशन का तार मस्तिष्क से संलग्न है। इसी कारण मन के दायरे में आए क्रोध, ईर्ष्या, घृणा के छोटे-छोटे भाव भी फौरन शरीर के अणु-अणु में प्रकट होने लगते हैं। मन का प्रत्येक अणु पर प्रभाव पड़ता है। मन के प्रसन्न होने पर शरीर का प्रत्येक अणु प्रसन्न और दुःखी होने पर प्रत्येक अणु दुःखी होता है। इस तथ्य के लिए किसी प्रकार के प्रमाण की आवश्यकता नहीं है। हम सब स्वयं इस बात को जानते हैं कि जब मन आशा, उत्साह और प्रसन्नता से भरा हुआ होता है, तो सारा शरीर फूल-सा हल्का, स्वस्थ व प्रसन्न प्रतीत होता है। उस समय हमारी कार्यक्षमता बढ़ जाती है। इसके विपरीत यदि मन दुःखी हुआ तो हमारा शरीर भारी, बोझल, दुर्बल तथा निराशा से भरा लगता है और हमारी कार्यशक्ति कुंठित हो जाती है। हमारा सारा उल्लास समाप्त हो जाता है। इस प्रकार हमारे शरीर का अणु-अणु मन से प्रभावित होता है। अच्छा खाने-पीने वाला, प्रसन्न रहने वाला दुबला-पतला व्यक्ति भी मोटा हो जाता है और ठीक से खाना न खाने वाला, मोटा व्यक्ति भी दुःखी होने पर दुबला हो जाता है।

डॉक्टरों के मतानुसार—"मनुष्य के शरीर में कई रोग निराशा के कारण उत्पन्न होते हैं।" इस प्रकार की अनेक बीमारियां हैं। निराश, दुःखी व्यक्ति जब एक बार बीमार पड़ जाता है, तो वह जल्दी अच्छा भी नहीं होता है। उसको स्वस्थ होने में समय लगता है। कई लोग तो मानसिक आघात लगने से भी अचानक शारीरिक रूप से कमजोर पड़ जाते हैं। उनको नाना प्रकार के रोग घेर लेते हैं। यह भी पता चल गया है कि चमड़ी के अनेक रोग, अपच, यकृत, हृदयरोग, मस्तिष्क रोग आदि का जमाव घृणा और ईर्ष्या के कारण होता है। मनुष्य के शरीर में नाना प्रकार की प्रतिक्रियाएं मनोभावों के आधार पर होती रहती हैं। उसकी रक्त संचार व्यवस्था और रक्त पर भी इनका प्रभाव पड़ता है। जब भी मनुष्य के मन मस्तिष्क में दूषित भावनाएं लहराती हैं, तो उसके शरीर में एक प्रकार का जहर-सा फैल जाता है। यही जहर अपनी प्रतिक्रिया स्वरूप मनुष्य के स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है। डॉक्टर स्मिथ का कथन है कि—"हत्या करते समय अगर हत्यारे का रक्त थोडा-सा निकाल लिया जाए, और दूसरे मनुष्य के शरीर में इन्जेक्शन के द्वारा छोड़ दिया जाए, तो वह अच्छा-भला मनुष्य भी यकायक अपने सामने वाले की हत्या कर डालेगा।" मनुष्य के रक्त में मनोभावों के कारण नाना प्रकार के जीवाणु आ जाते हैं। मनुष्य का मन जब स्वस्थ प्रसन्न रहता है, उसका शरीर अत्यन्त स्वस्थ रहता है।

दूषित भावनाओं के कारण मनुष्य के शरीर का बल, कर्मठता, साहस समाप्त हो जाता है। किसी भी व्यक्ति के लिए निराशा, एकाकीपन से बड़ा जहर दूसरा नहीं है। ऐसा मनुष्य सदा बीमार रहता है। उसके शरीर में नाना प्रकार की व्याधियों के कीड़े लग जाया करते हैं। धीरे-धीरे उसका शरीर दुर्बल होता जाता है और तब वह किसी के योग्य नहीं रह जाता है। उसके सारे शरीर में अव्यवस्था फैल जाती है। उसकी मनःदशा विकृत हो जाती है। प्रायः देखा जाता है कि कुछ लोग अपने किसी प्रिय की मृत्यु देखकर या सुनकर बेहोश हो जाया करते हैं। इसका कारण क्या है? इसका अर्थ स्पष्ट है कि शोक का प्रभाव न केवल मस्तिष्क पर होता है, वरन् सारे शरीर पर अपना प्रभाव डालता है। इसके विपरीत प्रसन्नतादायक समाचार पाकर हम किस प्रकार हर्षित हो जाते हैं। हमारा चेहरा जगमगा उठता है। आँखें चमकने लगती हैं। हमारे मुखड़े पर एक तेज-सा आ जाता है। मन प्रसन्न होते ही शरीर का अंग-अंग, अणु-अणु खुशी से भर जाता है। हमारे शरीर में एक नई स्फूर्ति, नई अमंग, नई हिम्मत, नया बल आ जाता है। हमें तब यह दुनिया अच्छी लगने लगती है।

बहुत-सी बातें बड़ी साधारण होती हैं, पर उनका बड़ा महत्व होता है। अपने जीवन की साधारण बातों पर हमारा ध्यान बहुत कम जाता है। उदाहरण

के लिए जब हम प्रसन्न होते हैं, तो यह दुनिया हमें बड़ी प्यारी लगती है। सब-कुछ अच्छा लगता है। सबसे बड़े प्यार से हम मीठी-मीठी बातें करते हैं। अपने चारों ओर हमें प्रसन्नता ही दिखलाई पड़ती है। अचानक हम पर दुःख टूट पड़े तो हमें सारी दुनिया खराब लगेगी। कुछ भी अच्छा न लगेगा। किसी से बात करने का भी हमारा मन नहीं होगा। यही दुनिया, तब हमारे लिए एकदम बदल जायेगी। आखिर क्यों? एक कहावत है सावन के अन्धे को हरा-हरा सूझता है।" इसका स्पष्ट अर्थ है कि जैसी हमारी भावनाएं होंगी, वैसा ही हमारा संसार होगा। हमारी अपनी मनःदशा पर संसार का रूप निर्भर करता है। प्रसन्नता भरे व्यक्ति को यह संसार सारमय और दुःखी को असारमय लगता है। अपने मन की दशा से हम अपने आसपास का वातावरण बनाते हैं।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि विज्ञान की नूतन खोजों से यह प्रमाणित हो गया है कि मनुष्य का केवल मस्तिष्क ही चिंतन-मनन नहीं करता, संवेदना का अनुभव नहीं करता वरन् मनुष्य के शरीर का अंग-अंग, एक-एक अणु, एक-एक सेल भी यही सब क्रियाएं करता है। वैज्ञानिकों ने प्रयोग करके दिखला दिया है कि मानव-देह का कोई अंग काटकर आग या विष के पास रख दिया जाये, तो वह उससे बचने का प्रयास करता है। अगर लाभकारी औषधि या पौष्टिक पदार्थ के पास रख दिया जाये तो वह उसे ग्रहण करने की कोशिश करता है। इसका अर्थ यह हुआ कि हमारे शरीर का अणु-अणु अपना एक स्वतंत्र अस्तित्व भी रखता है। यही कारण है कि शोक या हर्ष का प्रभाव शरीर के प्रत्येक अंग-अंग पर पड़ता है। मनुष्य का सारा शरीर बाह्य वातावरण के अलावा अपने आन्तरिक विचारों में भी प्रभावित होता है। अणु-अणु का अपना-अपना गुण है।

प्रसिद्ध शरीर वेत्ता डॉक्टर क्लावी की मान्यता है कि—"हमारी आवश्यकतानुसार न केवल मनुष्य वरन् पशु के भी शरीर से परिवर्तन होते आये हैं। जिराफ और ऊँट की गर्दन लम्बी क्यों है? इसका कारण यह है कि इन पशुओं को घास नहीं, पेड़ों की पत्तियों की आवश्यकता पड़ती है। अतएव आवश्यकतानुसार शरीर के अणुओं ने उनकी गर्दन लम्बी कर दी ताकि वह पैरों की ऊँचाई तक अपना मुँह लम्बा कर पत्तियाँ खा सकें। शरीर के किसी भी अंग की वृद्धि उसकी आवश्यकता पर निर्भर करती है। आवश्यकता पड़ने पर शक्ति के अणु स्वयं यह कार्य कर डालते हैं। उनकी संख्या उपयोगिता के अनुसार बढ़ती जाती है। इसी कारण शक्ति के अंग विशेष का विकास हो जाया करता है।"

मनुष्य इसका अपवाद नहीं है। सामान्यतः मनुष्य के हाथ उसके पैरों की

लम्बाई से छोटे होते हैं। जब बालक भेड़िये द्वारा उठा लिया जाता है, पाला-पोषा जाता है, तो उस बालक के हाथ-पैर पशु के समान हो जाते हैं। बालक भेड़ियों के समान चारों पैरों चलता है। इस तरह के कुछ बालक पाए गए हैं। उनका अध्ययन करने पर यही बात सामने आयी थी। डॉक्टर की मान्यता है कि अणुओं के बढ़ने से उनमें संवेदनशीलता स्पष्ट रूप से देखी जा सकती है। पशुओं में यह गुण उनके उद्‌भव के समय से चला आ रहा है। वह गुण आज भी क्रमानुसार चल रहा है। मनुष्य का शरीर भिन्न-भिन्न अंगों का अव्यवस्थित समूह न होकर अणुओं का एक सुसंगठित पुंजमात्र है। अणु-अणु से रचे सर्वत्र रूप से संवेदनशीलता, विचारशक्ति होने के बावजूद वह अलग-अलग होकर कार्य नहीं करते हैं वरन् एक आदेश पर चलते हैं। संगठित रूप में वह मन के नियंत्रण से चलते हैं। इन सम्पूर्ण अंगों का अधिनायक 'मन' है। इस 'मन' को ही दर्शन की भाषा में 'मैं' कहा गया है! इसी मन के अनुशासन में सब चलते हैं। मन का आदेश होने पर ही उसकी आज्ञा का पालन करते हैं, वरना चुपचाप पड़े रहते हैं।

डॉक्टर क्लावी ने मानव-पद्धति पर अनेक प्रकार के परीक्षण किए हैं। उनके सिद्धांत के अनुसार मनुष्य के शरीर में अत्यन्त सूक्ष्म जीवाणु-समूह निरन्तर विचार का काम करते रहते हैं। मनुष्य के मस्तिष्क का सम्पूर्ण नियन्त्रण उन्हीं के हाथों में होता है। उनके क्रिया-कलापों के अनुसार ही मस्तिष्क कार्य करता है। तब मस्तिष्क नाना प्रकार के संदेश अपने आधीन विभिन्न अंगों को भेजता रहता है। अगर हम किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच रहे हों, जिससे हमारी शत्रुता हो, तो हमारे विचार-समूह का काम करने वाले जीवाणु मस्तिष्क पर प्रभाव डालते हैं। इस समस्त विचार-समूह के जीवाणु हमारे चेहरे का रंग-रूप बदल देंगे। हमारा चेहरा तनाव से भर जायेगा। घृणा और नफरत आ जायेगी चेहरे पर। इसके साथ-साथ हमारी मुट्ठियां कस जायेंगी। अगर हम शत्रु के स्थान पर किसी प्रेमिका का स्मरण कर रहे होंगे तो हमारे विचार जीवाणु—हमारा चेहरा, हमारा शरीर कुछ और ही प्रकार का बना देंगे।

वैसे आजकल के वैज्ञानिकों का कथन है कि शरीर के प्रत्येक अंग में स्थित जीवाणु का अपना पृथक् मस्तिष्क होता है। वह मस्तिष्क प्रत्येक अंग की चेष्टाओं और कार्य-कलापों पर नियन्त्रण रखता है। आमाशय, यकृत, प्लीहा, फुफ्फुस, हृदय आदि ऐसे ही विचार-केन्द्र हैं जो मस्तिष्क का कार्य करते हैं। शरीर का एक-एक अणु अपने समूह की रक्षा, विचारशीलता तथा कार्य की तत्परता के लिए प्रयत्नशील रहता है। उदाहरण के लिए यकृत शक्कर बनाने का काम करता है। इस प्रकार वह शरीर के विषैले प्रभाव को रोकता है। इस महत्वपूर्ण कार्य को करने के लिए यकृत निरन्तर प्रयत्नशील रहता है। जैसे ही

रक्त में विषैले तत्व प्रविष्ट होते हैं, वैसे ही आमाशय तथा पाचन संस्थान प्रभावित हो जाते हैं और अंग दुर्बल पड़ जाते हैं। उनकी कार्यशक्ति क्षीण हो जाती है। तब भोजन का पाचन और समीकरण ठीक से नहीं हो पाता है। पेट से बदबू आने लगती है और ज़हर बनना शुरू हो जाता है। रक्त उस अंग को शुद्ध करने का प्रयत्न करता है। इसके बावजूद निरन्तर क्रियाशील जहर उसे कमजोर कर देता है। धीरे-धीरे शरीर के अन्य अणुओं की व्यवस्था बिगड़ जाती है। हृदय की गति धीमी हो जाती है, नस-नाडियां दुर्बल पड़ जाती हैं। मन क्लान्त और चिड़चिड़ा हो जाता है। तब मनुष्य के कार्य में गतिरोध आ जाता है। मनुष्य का सारा शरीर अशक्त हो जाता है।

विचारों का शरीर के प्रत्येक अंग पर प्रभाव पड़ता है। हमारे सम्पूर्ण शरीर की संचालन-क्रिया, हमारे विचारों पर ही निर्भर है। जैसे हमारे विचार होंगे, उसी प्रकार हमारा शरीर होगा और उसी प्रकार के हमारे क्रिया-कलाप होंगे। यह बात वैज्ञानिक भी मानने लगे हैं।

शरीर के सभी जीवाणु बल के लिए बावेला पचाते हैं। जीवाणुओं की दुःख-भरी पुकार मस्तिष्क तक पहुँती है। वह गम्भीरता से विचार करने लगता है, तब मनुष्य किसी डॉक्टर के पास पहुँचता है। इसमें भी यदि वह धैर्यपूर्वक दवा करता है, तो शीघ्र स्वस्थ हो जाता है। यदि रोगी घबराकर नई-नई दवाओं के पीछे भागता है, और बदल-बदल कर दवाएं खाता है, तो उनका शरीर और रोगग्रस्त हो जाता है। कई बार देखा गया है कि डॉक्टर के बराबर उचित इलाज करने के बावजूद रोगी ठीक नहीं हो पाता है। इसमें रोगी की मनःस्थिति का बहुत हाथ रहता है। कुछ लोगों को आपने देखा होगा कि वह प्रायः कहते रहते हैं कि अमुक डॉक्टर का हाथ बड़ा अच्छा है। उसके इलाज से बड़ा लाभ होता है। इसका कारण क्या है? इसका कारण आत्मविश्वास है। ऐसे लोगों का डॉक्टर पर पूरा विश्वास हो जाता है। विश्वासपूर्वक वह दवा खाते हैं और रोगमुक्त हो जाते हैं। जब तक डॉक्टर का विश्वास और स्नेह रोगी को प्राप्त नहीं होगा, तब तक रोगी भी स्वस्थ नहीं हो सकता है। इसी आधार पर लोगों ने 'फैमिली डॉक्टर' बनाना शुरू कर दिया है। जब डॉक्टर किसी परिवार के सुख-दुःख का भागी हो जाता है, आत्मीयता देने-लेने लगता है तो उसके द्वारा किया गया कार्य शीघ्र लाभदायक बनता है। उसके इलाज का तात्कालिक प्रभाव होता है। इसी कारण 'फैमिली डॉक्टर' का आजकल महत्व बढ़ता जा रहा है।

कुछ लोग साधारण-सी बीमारी से बेतरह घबरा जाते हैं। उनके लिए थोड़ा-सा सिरदर्द पर्याप्त है। सिर में जरा-सा दर्द होते ही वह बाप-बाप चिल्लाने लगते हैं, जबकि कुछ लोग बड़े से बड़ा चीरा लगने पर भी अपना साहस नहीं छोड़ते। मुस्कराते रहते हैं। इंजेक्शन लगने पर ही कुछ लोग चीखने लगते

हैं। इसका कारण क्या है? हमारी मनःदशा ही इसके लिए उत्तरदायी है। अपने शरीर का अणु-अणु हम कमजोर मान लेते हैं और चींखने लगते हैं।

मनोवैज्ञानिक चिकित्सा इस बात पर आधारित है कि सोचना केवल मस्तिष्क का ही कार्य नहीं है। शरीर का एक-एक जीवाणु विचारशील है। अन्धे भी अपनी अगुंलियों के द्वारा ही पढ़ लिया करते हैं। इस प्रकार अन्धों का मस्तिष्क उनकी अंगुलियों के अग्रभागों में ही माना गया है। यह बात अब वैज्ञानिक परीक्षणों द्वारा सिद्ध हो चुकी है कि हमारी सम्पूर्ण शारीरिक क्रियाएं—देखना, सुनना, चखना, छूना, सूंघना, चलना, आना-जाना, उठना-बैठना, सोना, सांस लेना आदि चेष्टाएं जीवाणुओं द्वारा ही सम्पन्न होती हैं। हम प्रत्येक कदम आगे वढ़ाते हुए विचार नहीं करते वरन् प्रत्येक अणु आगे बढ़ते हुए विचार करता है। निद्रावस्था या बेहोशी की हालत में हमारे मस्तिष्क की सम्पूर्ण क्रियाएं सो जाया करती हैं, शान्त पड़ जाया करती हैं। उस समय हमारे हृदय के विचारशील तन्तु ही हमारे मस्तिष्क का संचालन करते रहते हैं। बेहोशी की दशा में भी वही हमारे हृदय की देखभाल करते हैं। हमारे शरीर के प्रत्येक अंग के जीवाणु-पुंज अपनी सामान्य क्रियाओं के द्वारा अपने से संबंधित अणुओं को चलाते रहते हैं।

दुर्घटना के अवसर पर जब मस्तिष्क को चोट लगती है, तब उसके अनेक तन्तु टूट जाते हैं। इसके बावजूद देखा जाता है कि विचार-शक्ति पर बहुत कम असर होता है। उस समय भी मनुष्य के अंग अपना-अपना कार्य ठीक से निभाते चलते हैं। एक वैज्ञानिक ने इस प्रकार का परीक्षण किया। एक मेंढ़क का सिर काटकर उसने अलग कर दिया। फिर उसकी एक टांग पर तेजाब डाला, तो तत्काल उसकी दूसरी टांग ने उस तेजाब को हटाने का प्रयत्न किया। इस घटना से प्रकट है कि विचार या कार्य-शक्ति केवल मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं है, वरन् शरीर के अणु-अणु अंग-अंग में व्याप्त है। मनुष्य के शरीर का प्रत्येक अंग अपनी-अपनी सामर्थ्य के अनुसार अपनी रक्षा कर सकने में समर्थ हैं। देखा जाए तो मस्तिष्क में शरीर का एक छोटा-सा स्थान है। उसके कार्य भी सीमित हैं। एक प्रकार से यह नियन्त्रण केन्द्र मात्र है। शरीर के बहुत से अंग बिना मस्तिष्क के नियन्त्रण केन्द्र मात्र हैं। शरीर के बहुत से अंग बिना मस्तिष्क के नियन्त्रण या आदेश के भी अपना-अपना कार्य समय आने पर कर सकते हैं और अपनी क्षमतानुसार अपना बचाव भी करते हैं। यह बात नाना प्रकार से वैज्ञानिक अपने प्रयोगों द्वारा प्रमाणित कर चुके हैं। शरीर के अंग प्रत्येक की अपनी-अपनी प्रयोगशाला और कारखाने हैं। वह स्वतंत्र रूप में अपना कार्य करते हैं। वह मस्तिष्क पर निर्भर नहीं करते हैं। उदाहरण के लिए दाढ़ी-मूंछ बनाने वाले तन्तु, उनका काम है, दाढ़ी-मूंछों का उत्पादन करना। यह केवल पुरुष के शरीर में होते हैं। अपने से कहिए और बार-बार उस पर

दबाव डालिए कि दाढ़ी-मूंछ न निकलें तो क्या यह सम्भव है ? मस्तिष्क के कहने से क्या यह तन्तु अपना काम रोक देंगे ? यह नामुमकिन है। अपने कार्य के प्रति मनुष्य के शरीर के प्रति तन्तु बिना मस्तिष्क के भी ईमानदार रहे आए होते हैं। अपने कर्त्तव्य का बराबर निर्वाह करते हैं।

प्रत्येक जीवाणु, दूसरे जीवाणु पर अपना प्रभाव डालता है। एक मनुष्य मान लीजिये कि भोजन कर रहा है, उसी समय तार आता है कि उसके एक प्रिय का देहान्त हो गया है। उस समय क्या दशा होगी उसकी ? इस बात की आप सहज कल्पना कर सकते हैं। तार पढ़ते ही वह सन्न रह जाएगा। उसकी भूख-प्यास सब समाप्त हो जाएगी। इसका उदाहरण है कि विचारों का प्रभाव न केवल मस्तिष्क पर वरन् शरीर के अन्य अंगों पर भी पड़ता है। मृत्यु का समाचार पाकर उसका दिमाग सन्न हो गया, पर इसके साथ-साथ उसकी भूख भी मर गई अर्थात् उसकी क्षुधा का जीवाणु भी प्रभावित हो गया।

इस प्रकार हमारे मस्तिष्क के अलावा हमारे दूसरे अंग भी विचारों से प्रभावित होते हैं। एक स्वस्थ सुन्दर नवयुवती के माता-पिता को क्षय रोग था। वह इससे अछूती थी। इसके बावजूद उसको विश्वास दिलाया कि वह तो पैतृक बीमारी है। उसे भी होगी। युवती के मन में बात बैठ गई। बस ! फिर क्या था। वह बेचारी चिन्ताग्रस्त रहने लगी। जरा-सी भी खांसी आ जाती तो उसे भ्रम हो जाता कि क्षय रोग हो गया। वह कांप उठती। हर बार थूकने के बाद उसका रंग देखती ··· क्षय के कीटाणुओं की खोज करती। डॉक्टर को दिखलाती। डॉक्टर बतला देता, ऐसी बात नहीं है, पर उसे विश्वास ही न होता था। इस अविश्वास के कारण उत्पन्न चिन्ता के फलस्वरूप उसके पाचक संस्थान तथा शरीर की अन्य स्वाभाविक क्रियाओं में बाधा पड़ने लगी। चेहरा उदास पड़ गया। चेहरे पर पीलापन आ गया। उसे क्षय रोग तो न था, पर उसके शरीर की बाह्यदशा क्षयरोगियों के समान हो गई थी। वह परेशान हो गई। शक होने लगा कि डॉक्टर उससे छिपा रहे हैं। उसे क्षय रोग है। बतलाते नहीं हैं। उसे देखने वाले साधारण लोग उसे क्षय का मरीज मानते। उसका शरीर, चेहरा-मोहरा एकदम माँ की तरह हो गया था। वह अन्ततः एक बहुत प्रसिद्ध वयोवृद्ध डॉक्टर के पास गयी।

उसने पूछा, "डॉक्टर साहब ! सच-सच बताइये। मुझे क्षय रोग है या नहीं ?" उसका स्वर बड़ा करुण था।

"हाँ ! तुम्हे क्षय रोग है।" डॉक्टर ने कहा।

वह रो पड़ी, "देखा न डॉक्टर ! दूसरे डॉक्टर मुझे बेवकूफ बना रहे थे।"

"हाँ बेटी।"—उस अनुभवी डॉक्टर ने कहा, "अच्छा डॉक्टर कभी झूठ नहीं बोलता। किसी डॉक्टर ने झूठ नहीं बोला है। तुमको क्षय रोग है, पर तन का नहीं मन का। तुम्हारे मन में बात बैठ गई है। इस कारण तुम्हारा शरीर

इस प्रकार का हो गया है। तुम्हारे शरीर में कोई रोग नहीं है। तुमने सोच-सोच कर अपने को रोगी बना रखा है। मन से शंका निकाल दो। एकदम ठीक हो जाओगी।"

वह युवती आश्चर्य में डूब गयी। उस अनुभवी डॉक्टर ने बड़े प्रेम से समझाकर उसके मन से बहम निकाल दिया। शनैः-शनै वह लड़की एकदम स्वस्थ सुन्दर हो गई। उसका शरीर वापस लौट आया। उस युवती को क्षय रोग न था, पर लगातार के विचारों ने बीमारी न होने के बावजूद उसका शरीर क्षयरोगी के समान बना दिया था। उसके शरीर के अन्य जीवाणु उसके विचारों के कारण प्रभावित हो गये थे।

हमारे विचार, हमारी भावनाएं, हमारा चिन्तन, हमारे शरीर के अंग-प्रत्यंग पर प्रभाव डालते हैं। अतएव हमें अपने विचारों को उत्साहमय सुदृढ़ रखना है। निराशा को पास नहीं फटकने देना चाहिए। अगर हम अपने शरीर के अणु-अणु की कार्यकुशलता को, उसकी क्षमता को बनाए रखना चाहते हैं, तो हमें सदैव आशा, उल्लास और आनन्दमय विचारों से भरपूर रहना चाहिए। निराशा, दीनता, दुःख निर्धनता, हीनता के विचार मात्र से ही हमारे शरीर के जीवाणु कष्ट पाते हैं। उन पर प्रतिक्रियाएं होने लगती हैं। इस हालत में आप खुद फैसला करें कि इस प्रकार की भावनाओं को अपने मन में रखने का फल क्या होता है ? जिस किसी भी व्यक्ति के मन में इस प्रकार की भावनाएं आ जाती हैं, तब वह अपने जीवन में कुछ नहीं कर सकता है। उसके शरीर के जीवाणु भी उसका साथ नहीं देते हैं। जब आप कभी बीमार पड़ते हैं तो कैसी दुर्बलता आ जाती है। उसी प्रकार जीवाणु जब निर्बल होंगे, तो क्या मनुष्य काम कर सकता है ? शरीर में तब क्षमता कहाँ से आयेगी ?

अपने शरीर के किसी भी जीवाणु को आप उसी दशा में क्रियाशील, और क्षमताशाली रख सकते हैं, जबकि वह स्वस्थ हो और शरीर के किसी भी जीवाणु को स्वस्थ रखने का एक ही उपाय है कि आप सदैव प्रसन्न रहें, अपना मन उत्साह से खाली न होने दें। कभी भी निराशा या दुःख की बातें न सोचा करें। इस तरह आपके शरीर का प्रत्येक जीवाणु प्रसन्न रहेगा। उसका स्वास्थ्य बना रहेगा।

स्वस्थ जीवन का रहस्य क्या है ? ऐसे अनेकों व्यक्ति आपको अपने आस-पास मिल जायेंगे। जो कभी बीमार नहीं होते। उनको सिर दर्द भी कभी नहीं होता। क्या आपने कभी यह जानने की कोशिश की है, आखिर उनमें ऐसी क्या बात है ? जो खाना आपका है, वही उनका है। वह कोई हीरा-मोती नहीं खाते। जितना परिश्रम करते हैं उससे कहीं बढ़कर वह करते हैं। तब क्या कारण है ? आप अपने और उनके व्यवहार में बड़ा फर्क पायेंगे। वे कभी दुःख, निराशा को पास नहीं फटकने देते हैं। सदा प्रसन्न रहते हैं। बड़े से बड़ा

संकट आ जाने पर भी अपना धैर्य, साहस नहीं छोड़ते हैं। बराबर प्रसन्न रहते हैं। किसी भी बात के लिए वह चिन्ता नहीं करते हैं, वह केवल काम करते हैं। हाथ पर हाथ रखकर वे नहीं बैठते हैं, कुछ न कुछ करते रहते हैं। बड़े आराम की नींद सोते हैं। क्या यह सब गुण आप में हैं? बस इसी से आप उनके सदा स्वस्थ रहने का रहस्य समझ लें।

चिन्तायुक्त जीवन ही स्वस्थ, सदा निरोग रहने वाले जीवन का पर्याय है। रात को कितने ही लोग ठीक से सो नहीं पाते हैं। करवट पर करवट बदलते रहते हैं। जाने कितनी चिन्ताएं उनके मन में समायी रहती हैं। वह अपनी नींद भी पूरी नहीं कर पाते हैं। रात-दिन भागदौड़ में लगे रहते हैं। प्रसन्नता कोसों दूर रहती है। फलतः जीवाणु निर्बल पड़ जाते हैं। जब जीवाणु निर्बल पड़ जायेंगे तो उनके शरीर में कीटाणु सरलता से प्रवेश कर जायेंगे। इन कीटाणुओं को दुर्बल पड़ गए शरीर के जीवाणु जीत न पायेंगे। नतीजा—रोग का अधिकार शरीर पर हो जायेगा। तब मनुष्य अवश्य ही बीमार पड़ेगा। यह बात तो आज सभी जानते हैं कि हमारे शरीर में रोग के कीटाणुओं से लड़ने की पर्याप्त क्षमता है। हमारे शरीर का प्रत्येक जीवाणु उनसे लड़ता है। जब वह बलवान् होगा, तभी जीत पायेगा। जीवाणु को अगर आप बलवान् नहीं रखेंगे, तो आपका शरीर बीमारियों का घर बन ही जायेगा। आप किस बूते पर अपनी रक्षा कर सकते हैं? हमारे शरीर का अणु-अणु विचारवान् है। यह सदा आपके लाभ के लिए प्रयत्नशील रहना चाहता है। स्वयं परमपिता परमेश्वर ने मनुष्य के शरीर की रचना इस प्रकार की है कि अपने अंगों का समुचित प्रयोग कर वह सब-कुछ पा सकते हैं। ईश्वर ने मनुष्य का प्रत्येक अंग बड़ा चमत्कारी बनाया है। अपने हाथों, पैरों से यह मस्तिष्क के सहयोग के बल पर क्या नहीं कर सकता है ! बड़े ही कौशल के साथ मनुष्य की रचना हुई है। क्या कभी आपने अपना महत्व समझने, आंकने की कोशिश की है ? जरा देखिए, समझिए, आपको सब पता लग जाएगा। प्रत्येक सफलता की कुंजी आपके हाथों में है। क्या कभी देखा है आपने अपनी हथेली की रेखाओं को? मत देखिए। उनके फेर में मत पड़िए। अपनी अंगुलियों को देखिए ... अपनी मुट्ठी को देखिए। उनमें कितनी शक्ति है।

स्वयं को बनाइए। अपने शरीर के अणु-अणु पर विचार करिए। वह बहुत विचारवान्, बुद्धिमान् हैं। उनको स्वस्थ प्रसन्न रखिए। सफलता आपके आगे हाथ जोड़े खड़ी रहेगी। अपने को उस योग्य तो बनाइए, सफलता को एक प्रेमिका मानिए। अपनी इस प्रेमिका के योग्य बनिए। तब न वह आपके पास आएगी। जब तक आप इस सत्य को अपने मन में बैठाकर कार्यरत न होंगे, आपका जीवन सुखमय नहीं हो सकता है। इस बात की आप गांठ बांध लें।

आपकी आन्तरिक शक्तियाँ

प्रसिद्ध विचारक और दार्शनिक इमर्सन का कहना है कि—"संसार में बहुत कम मनुष्य ऐसे हैं, जो मरने से पहले आत्म-परिचय प्राप्त कर पाते हैं। अधिकतर लोग अपना कार्य सम्पन्न किए बिना ही हम दुनिया से कूच कर जाते हैं। उनको अपनी कार्यक्षमता का ज्ञान नहीं हो पाता है।" सच्चाई है, इमर्सन की इस बात में। प्रायः आदमी दूसरों को देखकर कहता है कि अगर उसमें उसके समान शक्ति होती, तो वह इस कार्य को कर सकता था। अपनी इस बात को कहते समय मनुष्य इस सत्य को भूल जाता है कि जिस व्यक्ति की वह चर्चा कर रहा है, जिसकी शक्ति के लिए वह लालायित है, उससे कहीं अधिक शक्ति उसके पास स्वयं है। वास्तव में इस प्रकार का कथन उस व्यक्ति की हीनता का परिचायक है। वास्तविकता यह है कि हीनता की भावना ही मनुष्य को कुंठित करती है। जब आप स्वयं को किसी के समक्ष हीन समझते हैं, यों आपकी शक्तियां उस व्यक्ति में प्रबल होने के बावजूद खामोश होकर निष्क्रिय होकर, बैठ जाया कतरी हैं। यही गलत भावना आपको छोटा बनाए रखती है। अपनी शक्तियों का सूक्ष्म निरीक्षण कीजिए। उनको जाग्रत करिये। उन्हें एकाग्रचित्त से कार्य में लगाइये। तब देखिये कि कैसे आपका कार्य पूरा नहीं होता है और आपको सफलता नहीं मिलती हैं।

प्रायः मनुष्य दूसरों की सफलता, शक्ति देखने में ही अपना बहुमूल्य समय खो देता है। इस ईर्ष्या-द्वेष के कारण भी अपना कार्य नहीं कर पाता है। यह सब न कर मनुष्य को अपने पर भरोसा करना चाहिए। उसमें सब गुण होते हैं। आवश्यकता पड़ने पर अपने-आप आ जाते हैं। एक गरीब आदमी को राजा बना दिया जाए अथवा उसको अच्छा पद दे दिया जाये, तो क्या आप यह समझते हैं कि वह अपना यह कार्य न कर पायेगा ! अवश्य करेगा। उसे अवसर मिलना चाहिए। अवसर न मिलने के कारण मनुष्य की सारी प्रतिभा दबी रह जाती है। बाहर का कोई आपको अवसर न देगा। आपको अपना अवसर स्वयं लाना होगा। आज आप अपने को असहाय, दुर्बल, अकर्मण्य और अपना जीवन व्यर्थ समझते हैं। इसी कारण आप इस प्रकार हैं। अपने

को पहचान कर आप पूरी ताकत से अपना काम करें तो फिर देखिये। क्या चमत्कार होता है। कुछ लोगों से यह पूछने पर, "कैसा चल रहा है, भाई। क्या हालचाल है?" जवाब मिलता है, "बस ! दिन कट रहे हैं। ··· जीवन काट रहा हूँ।" इस प्रकार के उत्तर अत्यन्त निराशाजनक होते हैं। इससे आदमी का टूटापन जाहिर होता है।

अपने-आपको पहचान लेना, ईश्वर को पहचान लेना है। इस आत्म-दर्शन में बड़ी प्रेरणा मिलती है। इस प्रकार की प्रेरणा मानव-जीवन को उच्च से उच्चतम और महान् से महान्तर बनाती है। प्रेरणा हमेशा आगे बढ़ाती है। यही जीवन का मूल-मन्त्र है।

अपनी शक्तियों की पहचान, आप किनारे पर बैठकर नहीं कर सकते। जिस प्रकार सागर-तट पर खड़े होकर आप उसकी गहराई का अनुमान नहीं लगा सकते हैं, उसी प्रकार आपकी आन्तरिक शक्तियों की दशा है। प्रायः कई बार ऐसा होता है कि कर्मक्षेत्र के कष्टों या संकट आने पर अचानक हमारी गुप्त शक्ति जाग उठती है। और हम उस कष्ट या संकट का मुकाबला करने में समर्थ हो जाते हैं। इस प्रकार की शक्ति हमारे पास है, इसका आभास हम पहले नहीं कर पाते हैं। जीवन में इस प्रकार की अनेक घटनाएं देखी गयी हैं। प्रसिद्ध व्यंग्यकार जार्ज बनार्ड शा ने अपनी पहली रचना प्रकाशन के लिए भेजी, तो वह लौट आयी। शा को ठेस लगी। ठेस बहुत गहरी थी, पर शा ने ठान लिया कि वह लेखक बनकर रहेंगे। वह बनकर रहे। जब उनको ठेस लगी तो उनकी आन्तरिक शक्ति जाग उठी। उस बल पर वह महान् लेखक बने।

कुछ लोगों की आन्तरिक शक्तियां इतनी गहरी छिपी होती हैं कि कोई विशेष घटना ही उनको जगा पाती है। साधारण कार्य, दुःखों या सामान्य जीवनचर्या में उनकी शक्ति नहीं जागती है, पर जब गहरी ठेस लगती है, तो वह प्रलय कर देते हैं। तब वह इस प्रकार जीवन के संग्राम में कूद पड़ते हैं कि उनको तब कोई शक्ति नहीं रोक सकती है। तब वह बड़े से बड़ा खतरा भी उठा लेते हैं। उसके आगे किसी का भी टिकना कठिन हो जाता है। जिस प्रकार चोट खाया सर्प अपना बदला लेने पर उतारू हो जाता है, वैसी ही दशा उनकी भी हो जाती है। इस प्रकार के तो अनेक उदाहरण आपको मिल जाएंगे। अहम् पर ठेस, कटुवचन अपमान के कारण बहुतों की शक्ति जाग उठती है। वह तब बदला लेकर रहते हैं।

ऐसा व्यक्ति शायद ही कोई हो, जिसने अपना मुख दर्पण में न देखा हो। दर्पण से मनुष्य का रिश्ता प्रायः बराबर बना रहता है। हम अपना चेहरा देखते हैं। साज-शृंगार देखते हैं। अपने को पहचानते हैं कि यह हमारा चेहरा है, पर क्या कभी हमने अपने को दर्पण में देखकर यह प्रश्न पूछा है, हम कौन हैं ?

क्या इन प्रश्नों को कभी भी अपने मन से भी पूछा है ?

अपने को पहचानने की कोशिश की है ? चेहरे-मोहरे से अपने को पहचानना बात और है, पर अपना वास्तविक रूप जानना बात और है।

दार्शनिकों का मत है कि—"मनुष्य का अपने को पहचानना सबसे कठिन कार्य है। कोई मनुष्य स्वयं को पहचान नहीं सकता है। वह हमेशा अपने बाहरी रूप के छलावे में रहता है। वास्तव में जिस समय मनुष्य अपने को पहचान लेता है, उस समय वह सही अर्थों में मनुष्य हो जाता है। अपने सारे गुण, सारी शक्तियां वह जान लेता है। अपना आत्मबोध होते ही मनुष्य तुरन्त प्रगति, उन्नति की ओर बढ़ जाता है।"

पेरिस का महान् चित्रकार रायो-द-विंची बदशक्ल था। चपटी नाक, टेढ़ा-सा चेहरा, मोटे होट और चेचक के दाग। जब भी वह अपना चेहरा आइने में देखता था तो उसको अपने-आप से नफरत हो जाया करती थी। अचानक एक दिन अपना चेहरा देखते समय उसके मन में प्रश्न उठा। इतना भद्दा चेहरा लेकर मैं क्या करूँगा। आखिर किसलिए मेरा जन्म हुआ है ? आत्मा से यकायक उत्तर मिला—असुन्दर के ही कारण सुन्दर का मूल्य है। उस असुन्दर सौन्दर्य की सृष्टि के लिए जन्मे हो—बस क्या था ? वह चित्रकार बन गया। जितने सौन्दर्यमय चित्र विंची ने बनाये हैं उतने दुनिया में किसी भी चित्रकार ने नहीं बनाये। वह चित्रकला में सौन्दर्य का जनक माना गया। उसके चित्रों ने तहलका मचा दिया। उस पर सुन्दरियां मुग्ध ही गयीं। वह विंची बदशक्ल में भी उसके चित्रों की झलक पाती थी। वह अनेक सुन्दरियों का चहेता बन गया। अगर विंची में यह गुण न होता, उसने अपनी आत्मा को न पहचाना होता, अपने को न पहचाना होता तो अत्यन्त प्रसिद्ध चित्रकार न बनता। तब साधारण मनुष्य बनकर ही रह जाता। कोई भी रूपवती उसकी ओर आँख उठाकर भी न देखती। विंची ने अपनी आत्मकथा में स्वयं इस बात को स्वीकार किया है।

यह एक सत्य है कि मनुष्य जब अपने घेरे से बाहर निकलकर एक निष्पक्ष व्यक्ति के रूप में अपने-आपका तटस्थ भाव से निरीक्षण करता है, तो वह अपने को पहचान लेता है। तब उसकी अन्तरात्मा में सोचे तमाम गुण जाग उठते हैं। उसकी सम्पूर्ण आत्मिक शक्तियां जाग उठती हैं। अपने-आप उसमें एक दैवीय शक्ति का संचार हो जाता है। वह संत वास्तव में महान् बन जाता है। निरन्तर वह प्रगति की ओर ही अग्रसर होता है। उसकी आशा का जागरण हो जाता है।

न्यूयार्क के एक विद्यालय की एक प्रिंसिपल की एक पुस्तक मैंने पढ़ी है। अपने जीवन का अनुभव बतलाते हुए उसने लिखा है कि—"अब मुझे इस

बात की अनुभूति हुई कि इस दुनिया में आकर मुझे कोई महत्वपूर्ण कार्य करना है, तब मैंने अनुभव किया कि मेरे बाह्य रूप के अलावा भी मेरे भीतर कोई और है। उस 'और' को मैंने पहचाना। वह मुझे बड़ा शक्तिशाली और निर्मल लगा। मैंने उसका सहारा लिया। तब से यह विद्यालय ही मेरा लक्ष्य बन गया। सारी दुनिया मेरे लिए एक कार्यक्षेत्र बन गयी है··· ।" अपने नारी-जीवन को पहचानकर एक महिला केवल एक सफल अध्यापिका ही नहीं, वरन् जीवन के कई क्षेत्रों में काम करने वाली महिला है। वह न्यूयार्क का एक महत्वपूर्ण व्यक्तित्व बन गयी है।

इस महिला का कथन एकदम ठीक है। उसकी अनुभूति एकदम सच है। प्रत्येक मनुष्य के भीतर, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, एक और तत्व रहता है। आप स्वयं इसे महसूस कर सकते हैं। आपके भीतर किसी और का अस्तित्व है। योगियों की भाषा में इसे सूक्ष्म शरीर, दार्शनिकों की भाषा में आत्मा और जनसाधारण की दृष्टि में ईश्वर कहा जाता है। मनोविज्ञान ने इसे अचेतन मन की संज्ञा दी है। भीतर के इस और को पहचान लेने पर मनुष्य को अपनी शक्ति का वास्तविक ज्ञान हो जाता है। इस बात को जान जाता है कि वह क्या कर सकता है ! कठिनाई यही है कि मनुष्य अपने भीतर बैठे इस और को नहीं पहचान पाता है। इस और पर बड़ा मोटा परदा पड़ा रहता है। मनुष्य अपने बाह्य जगत् में इतना व्यस्त रहता है कि उसको भीतर झांकने का अवकाश ही नहीं मिलता है। अगर थोड़ा अवकाश मिला भी तो वह अपना स्वरूप ठीक से समझ भी नहीं पाता है। लोगों को उनकी आंतरिक शक्तियों से परिचित कराना, इसके विशाल दायरे और विराट् मगर विविध आयामी गौरव का ज्ञान कराना, दुनिया का सबसे कठिन कार्य माना गया है। सदियों से साधु संत, वैज्ञानिक यही महत्वपूर्ण कार्य करते चले आ रहे हैं। वास्तव में संसार की प्रगति, सभ्यता का विकास वही लोग करते जा रहे हैं, जो इस और से परिचित होते जाते हैं। वही सब मानव-उद्योग के सुन्दर-सुन्दरतम् पुष्प हैं। बाकी तो सब पुष्पों के आस-पास उगने वाली घास, खरपतवार हैं।

एक मनोवैज्ञानिक का कथन है—"प्रत्येक मनुष्य में एक अद्‌भुत गोपनीय शक्ति है। इसकी कल्पना न तो स्वयं वह मनुष्य कर सकता है और न ही कोई और··· पर कोई इस शक्ति को नापने-मापने वाला यंत्र या एक्सरे जैसा कुछ निकल आये, जो इस शक्ति का स्वरूप दिखला सके तो हम सब हैरान रह जायें।"

वास्तव में यह कथन सर्वथा सत्य है। हर मनुष्य इस बात का अनुभव करता है कि उसमें कुछ है, पर कठिनाई यह है कि वह इस कुछ का कैसे

उपयोग करे, किस समय करे, कहाँ करे ? नहीं जानता है··· अतएव वह इनका उचित उपयोग न कर पाने के कारण वंचित रह जाता है। इस विडम्बना के कारण केवल वही व्यक्ति सफल हो पाते हैं, जो इसकी विधि जान लेते हैं। दर्पण में केवल हम अपना चेहरा देख सकते हैं, पर इस शक्ति की पूरी पहचान कभी नहीं पाती तो भी थोड़ा-बहुत जो भी पहचान लिया जाये, पर्याप्त है। उससे भी बहुत कुछ हो सकता है। हर मनुष्य, स्त्री या पुरुष अपनी कोई न कोई विशेषता या गुण रखता है, भले ही वह न पहचाने उसे, पर उसमें होता है। जिस प्रकार प्रत्येक मनुष्य के चेहरे, उनकी हस्त रेखाएं एक-दूसरे से नहीं मिल पाती हैं। उसी प्रकार हर एक के गुण एक-दूसरे से नहीं मिल पाते हैं। इन गुणों का समुचित विकास न हो पाने के कारण वह सब झुंझलाकर रह जाया करते हैं। हीरा जब जमीन से निकलता है, तो उसे हीरा कह पाना या पहचान पाना तक मुश्किल होता है। जब उस पर पॉलिश हो जाती है, वह तराश दिया जता है, तो फिर अपने-आप लोग उसको पहचानने लगते हैं और कीमत बढ़ जाती है। इसी प्रकार जब तक प्रत्येक मनुष्य के गुण तराशे नहीं जाते उन पर पॉलिश नहीं की जा सकती, तब तक उनका मूल्य नहीं बढ़ सकता है।

कई बार आपसे अचानक ऐसे कार्यों की सिद्धि हो जाती है कि आप स्वयं आश्चर्य में पड़ जाते हैं और खुद से पूछने लगते हैं, ऐसा कैसे हो गया? आपने सचमुच इस प्रकार का कार्य कैसे कर डाला ? इसमें चकित होने की बात को नहीं समझ पायें। यह बात अलग है। इसमें चकित होने की बात नहीं। इस दुनिया का कोई भी कार्य चाहे वह कितना ही ऊंचा, महान् और कठिन क्यों न हो, सब मनुष्यों द्वारा सम्पन्न किया गया है। एक नन्हें से बीज से वटवृक्ष जैसी विशाल वस्तु निकल सकती है, इसकी क्या कल्पना भी की जा सकती है ! एक अत्यन्त सूक्ष्मतम् अणु अपने विस्फोट के द्वारा वह महाविनाश कर सकता है। इसी प्रकार आपके शरीर की सूक्ष्मतम् शक्ति भी आपका एक छोटा-सा विचार भी कितनी शक्ति रखता है, इसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते हैं।

आप इस बात को कदापि न भूलें कि कि आपकी वर्तमान शक्ति से सैकड़ों गुना शक्ति आपके अन्तःकरण में विद्यमान है। आप वर्तमान में जो कुछ हैं, उससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं। आप इस बात को जानकर भी अनजान रहेंगे तो इसमें दोष किसका है ! आप अपने जीवन लक्ष्य का ध्रुवतारा निश्चित कर लें। आपका निश्चय आपको चुम्बक के समान खींचेगा। ऊंची इच्छा, उद्यम आक्रोश—आत्मा की पहचान—प्रबल कार्यक्षमता-तन्मयता यही आपके गुण होने चाहिएं। जब आप इन गुणों के साथ लगेंगे तो निश्चय ही असफलता मिलेगी। आपके भीतर यह सब गुण हैं बशर्ते कि आप उनको पहचान लें।

जब तक आप अपने को पहचान न लें, तब तक आप कुछ नहीं कर सकते हैं। अन्तःकरण को समुद्र की तरह गहरा और गम्भीर तथा पर्वत के समान महान् बनाने पर ही आप किसी विशेष कार्य की सिद्धि कर सकते हैं। आप अपनी आन्तरिक शक्ति को पहचानकर अपना कार्य शुरू कर दें।

सम्भव है, बहुत से लोगों को इस बात पर विश्वास न आये कि उनमें एक महान् शक्ति छिपी है। इस शक्ति के द्वारा वह संसार के महानतम् कार्य कर सकते हैं। लेकिन इसमें अविश्वास की जरा भी शंका नहीं है। अपनी शक्ति को आप महत्वहीन न मानें। अपने को पहचान न पाने के कारण ही आप इस प्रकार का जीवन व्यतीत करते हैं। ईश्वर ने आपको सारे अंग दिये हैं। आप उनका उपयोग करिये। ईश्वर ने आपका कोई भी अंग बेकार नहीं बनाया है। तब आप क्यों नहीं ... उनका उपयोग करते हैं। इसमें तब गलती किसकी है। आप अगर अपंग या विकलांग हैं, तो भी कोई फर्क नहीं पड़ता है। एक युवक की गाथा है। वह विवाहित था। जवान था। खूबसूरत था। एक दिन आकस्मिक उसके दोनों हाथ थ्रेशर से कट गये। डॉक्टर बड़ा परिश्रम कर उसको बचा पाये पर दोनों कटे हाथों की उसकी जिन्दगी एक बोझ बन गयी। दोनों हाथ कटकर कंधों के पास केवल ठुंठ के समान रह गये थे। वह उद्विग्न हो गया। किसी प्रकार के काम लायक न रह गया। भाइयों की रोटियों के टुकड़ों पर पलने लगा। वह उसकी उपेक्षा कर भिखमंगों के समान उसके साथ व्यवहार करने लगे। उसने अपनी पत्नी को भी लातों से पीटना शुरू कर दिया। जिसे कल तक बहुत प्यार करता था। वह दुश्मंन हो गयी। एक दिन भाइयों ने उसका बड़ा अपमान किया। उसे दो दिन तक खाना न दिया। खूब जली-कटी सुनाई। भाभियों ने भी खूब सुनायी। उसके मन को गहरी ठेस लगी। वह इतना दुःखी हो गया कि वह आत्महत्या करने पर उतारू हो गया। रेल लाइन से कटकर मरने का विचार पक्का हो गया। जब वह रेल लाइन पर कटने के इरादे से लेट गया, तभी यकायक उसकी आत्मा ने उसे ललकार दिया। अरे तू यह क्या कर रहा है ! अरे कुछ करके दिखा! वह उठ गया। घर की ओर चल पड़ा। पास एक पैसा नहीं। भूखा पेट। वह एक ग्वाले के पास गया। कमीशन पर उसका दूध बेचने की पेशकश की। उसने पूछा, "ले कैसे जाओगे?"

"इन पर टांगकर देख।" उसने अपने ठुंठ दिखलाये।

उसका साहस देखकर ग्वाला मान गया। उसने दूध के दो डिब्बे लटका दिये। उनको लेकर चार किलोमीटर दूर पैदल शहर में बेचने ले गया। उसका सारा दूध निकल गया। उसका उत्साह देखकर और लोग भी उसके ग्राहक हो गये। वह दिन में दो फेरे लगाने लगा। आमदनी बढ़ती गयी। उसने रुपया जोड़ा।

रुपये जोड़कर एक भैंस ली। अपनी भैंस का दूध बेचना शुरू कर दिया। उसकी पत्नी सहायता करने लगी। वह दुधारू पशुओं की संख्या बढ़ाता गया। अच्छी-खासी डेयरी बन गई। देखते-देखते उसकी खूब आमदनी हो गई। उसने अपना मकान बना लिया। वह सुखी हो गया। उसके भाइयों की हालत खराब हो गई, तब वह उनके परिवारों का भी पालन-पोषण करने लगा। उसने अपना जीवन सुखमय बना लिया। बिना हाथों के वह एक सफल सुखी व्यक्ति बन गया। जब बिना हाथ वाला इतनी प्रगति कर सकता है, तो आपके तो दोनों हाथ सही-सलामत हैं। आप उससे ज्यादा ही प्रगति कर सकते हैं। आप नहीं कर पा रहे हैं, तो फिर इसमें किसका दोष है ?

इस हत्थकटे ने अपने-आपको पहचान लिया था। इस तरह वह आगे बढ़ा।

अब्राहम लिंकन, अमेरिका का राष्ट्रपति कैसे बना ? अमेरिका के गृहयुद्ध ने ही उसको महान् बनाया। गृहयुद्ध के संकट काल में उसकी सारी शक्तियां जाग उठीं। अब्राहम लिंकन के बाद सर्वाधिक ख्याति ग्रांट ने पाई। ग्रांट क्या था। बी॰ ए॰ तक पढ़ा सामान्य छात्र। जब वह बत्तीस वर्ष का हुआ तो उसे अयोग्य करार देकर नौकरी से निकाल दिया गया। कस्टम हाऊस में नौकरी की अयोग्यता के कारण निकाल दिया। इसके बाद स्टोर कीपर बना। फिर तभी गृहयुद्ध छिड़ गया। उसने एक टुकड़ी संभाली। देखते-देखते वह सेनापति बन गया। अमेरिका का सर्वोच्च सेना का पद पाया। वह लिंकन के बाद दूसरा शक्तिशाली व्यक्ति माना गया। उसकी कार्यकुशलता, रणकौशल देखकर दुनिया हैरान हो गई। इसी प्रकार अमेरिका के विख्यात न्यायाधीश मिल्टन के लिए सैंतीस साल की उम्र तक काला अक्षर भैंस के बराबर था। इस उम्र को पार करने के बाद उसने 'क ख ग' सीखा। अपनी आंतरिक शक्ति के बल पर वह अमेरिका का सर्वोच्च न्यायाधीश बना। यह एक अनहोनी घटना है। मिल्टन ने इसे सार्थक कर दिखलाया।

अचानक कोई संकट, कोई प्रेरणा, कोई पुस्तक मनुष्य का जीवन बदल देती है। तब वह व्यक्ति कहाँ से कहाँ पहुँच जाता है। देखने वाले इसको भाग्य या किस्मत का खेल कहते हैं। हमारे शरीर की गुप्त शक्ति कोई भी चमत्कार दिखला सकती है, पर यह तो नितांत गलत है कि हम इस प्रकार की किसी गुप्त शक्ति या चमत्कार की प्रतीक्षा करते रहें। समझदार आदमी स्वयं प्रयास करके अभी इन शक्तियों को जगाता है। इसी कारण यह माना गया है कि हमारे व्यक्तित्व का विकास बाह्य सहायता पर आधारित नहीं होना चाहिए। सारी क्षमता अपनी आन्तरिक शक्तियों से ही पानी चाहिए। संकटों में संघर्ष करते हुए, कष्ट झेलते हुए जब हम साहस के साथ निर्द्वन्द्व मार्ग पर बढ़ते हैं,

तो अपने-आप हमारे सारे अभाव दूर हो जाते हैं और संकट कट जाते हैं। सब-कुछ अपने-आप मिल गया। आपने अपनी गुप्त शक्तियों को नहीं पहचाना है। अपनी शक्तियों को न पहचान पाने के कारण जीवन के महान् कार्यों से वंचित रह जाते हैं। आपको क्या मालूम कि आपके भीतर गुणों, विशेषताओं व योग्यताओं का भंडार भरा पड़ा है। अपनी शक्तियों और वास्तविक स्वरूप से अनभिज्ञ रहकर आप कभी भी जीवन के उद्देश्य को पूरा नहीं कर सकते। अन्धकार का परदा हमारे सामने बराबर पड़ा रहता है। जब तक कोलम्बस अमेरिका नहीं पहुँचा था, तब तक वहाँ के लोगों को इस बात का एहसास न था कि एक दुनिया और है। इसी प्रकार जब तक आपके ज्ञान का कोलम्बस आपके अंतक़रण के अमेरिका तक नहीं पहुँचता है, तब तक आपको इस बात का एहसास ही न होगा कि—"एक दुनिया और" है।

मनुष्य शक्ति का अकूत भण्डर है। उसमें कितनी और कैसी शक्ति है ? इसका आभास स्वयं मनुष्य को नहीं होता है। कब कौ। अपनी आंतरिक शक्तियों के बल पर क्या कर गुजरेगा, कुछ नहीं कहा जा सकता है। जीवन में इसीलिए क्या कहा गया है, किस मनुष्य का भाग्य कब करवट बदल ले, कोई नहीं बता सकता है। आंतरिक शक्तियों के इस रहस्यमय रंग-रूप के ही कारण 'भाग्य' की उत्पत्ति हुई है। चमत्कार दिखला जाया करती हैं, मनुष्य की गुप्त शक्तियां और उन पर लेबिल लग जाता है भाग्य का। भाग्य कुछ नहीं है। यह केवल मनुष्य की अपनी गुप्त शक्तियों का करिश्मा मात्र है। आपने देखा होगा, कुछ पेड़-पौधों के पत्ते मसलने पर ही सुगंध छोड़ते हैं। इसी प्रकार कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो केवल संकट के समय चमकते हैं। सोना आग में जितना तपता है, उतना रंग निखार पर आता है, दमकता है। खेद केवल इसी बात का रहता है कि ऐसे जीन वाले लोग अपना अधिकांश जीवन व्यर्थ नष्ट कर देते हैं। जो लोग अपनी पैतृक सम्पत्ति के बल पर कुछ कार्य करते हैं, उसको सफल नहीं माना जा सकता है। अपने कदमों पर आगे बढ़ना ही पुरुषार्थ कहलाता है। आप इस बात का स्वयं निर्णय कर लें।

आप स्वयं इस बात को अपने घर पर देख सकते हैं। घर पर जब बढ़िया आटा हो, वह खूब फूल जाए तो रोटियां स्वाद लगती हैं। इसी प्रकार जब तक आपकी सारी शक्तियां विकसित नहीं होती हैं, तब तक जीवन का आनन्द नहीं मिलता है। आपके अन्दर सब गुण विद्यमान् हैं, और सब प्रकार की शक्तियां निहित हैं। आपके अतक़ारण में महान् बनने की शक्ति मौजूद है। जब तक उनको आप ठीक से अंकुरित नहीं कर सकते, तब तक विकास कैसे होगा ? विकास होने पर ही वृक्ष बन सकते हैं। प्रसिद्ध विचारक फ्रैंकक्रेन का मत है कि सर्वोत्तम गुरू वह है, जो आपको आत्म परिचय कराने में आपका पथ-प्रर्दशन

कर सके। आप सदैव अपने विकास के अवसर खोजते रहें।

जब भी आपको अवसर मिले, सीखने की कोशिश करें। समय का लाभ उठायें। अपनी आत्मा को अपना योग्य शिक्षक मानें। उसी के निर्देशन पर कार्य करें। अपनी राह बनाएं। इसी में आपका कल्याण है। निरन्तर प्रगति करते रहना चाहिए। प्रयास के बिना आप सफलता के द्वार पर नहीं जा सकते। किसी भी भय, चिन्ता, लाभ आदि से अपने कदमों को न रोकें। अविरल अपने पथ पर चलते रहें। नया से नया ज्ञान प्राप्त करते रहना भी अपने-आप में एक सफलता है। अपनी आत्मा की शक्तियों को निरन्तर विकसित करते जाना भी सफलता को निकट लाना है।

आत्मपरिचय और आत्मज्ञान द्वारा ही आप अपने को पहचान सकते हैं। अपने को पहचानने का अर्थ है, अपनी शक्तियों को समझना। जब आप अपने को समझ लेंगे तो प्रत्येक मार्ग आपके लिए सरल हो जायेगा। आदिमयुग से लेकर आज तक की मानव सभ्यता की कहानी हमें यही सन्देश देती है कि अपनी उन्नति के मार्ग पर निरन्तर बढ़े चलो। याद रखिए, मनुष्य की शक्ति असीम है। उसकी कोई सीमा नहीं है। अपने-आपको पहचानकर ही हम विकास, ऐश्वर्य और अनन्त ऊंचाइयों को छू सकते हैं। केवल आपको अपना संकल्प दृढ़ करना है और पूरे मन से निर्णय लेना है। आपके भीतर अनन्त शक्ति है। शक्ति का महासागर लहरा रहा है। इस महासागर की शक्ति को आप पहचानिए। कभी भी घबराने, निराश होने की आवश्यकता नहीं है। काम में रुकावट आये, बाधा पड़े, तब भी न घबरायें। बराबर लगे रहें। सफलता आपके पास आकर रहेगी। आजमाकर तो देखिए। छोटे-छोटे तिनके जब तक बिखरे रहते हैं, तब तक उनमें किसी प्रकार की कोई शक्ति नहीं होती है, पर जब यही तमाम तिनके आपस में मिलकर एक मजबूत रस्सा बन जाते हैं, तो उनमें हाथी को भी बांधने की ताकत आ जाती है। इसी प्रकार मन की तमाम बिखरी शक्तियों को एक साथ बांध लेने पर आप इस 'रस्से' से अपने जीवन की प्रत्येक आकांक्षा को साकार कर अपने पास बांधकर रख सकते हैं ? यही मूलमन्त्र अपने को पहचानने का है। किरणें एक बिन्दु पर इकट्ठी होती हैं, तो आग लगा देती हैं। सारी समस्या, कठिनाई एक बिन्दु पर एकत्रित करने की है।

अपना रास्ता स्वयं बनायें। अपना जीवन स्वयं सुधारें। किसी और के सहारे न चलें। आप कुछ भी हों, आप कुछ भी चाहें, आपको सब मिल सकता है, बशर्ते कि आपसे जो कुछ कहा गया है, उस पर पूरी ईमानदारी और लगन के साथ काम करें। आपकी सब इच्छाएं पूरी होंगी। इतिहास के पन्ने, आज के महापुरुष, आपके आस-पास का जीवन सब-कुछ इसका साक्षी है। एक बार कमर तो कसिए। क्या नहीं मिल सकता। दर्पण में अपना चेहरा रोज झांककर

देखते हैं। एक बार जरा अपने अन्तःकरण में झांककर देखिए। आपको सभी-कुछ वहाँ नजर आ जायेगा। यह सफलता जो आपसे दूर भाग रही है, आपके पास आने के लिए किस तरह बेकरार हो सकती है ? सब वहाँ नजर आयेगा। आपके अन्तःकरण में सृष्टि के तमाम पदार्थ छिपे हैं। आपको क्या चाहिए सब मिलेगा। कोशिश तो कीजिए।

अपने बचपन में सुनी गयी एक कहानी आपको बतलाता हूँ। किसी पर्वत की चोटी पर एक निर्धन बालक, एक जीर्ण कुटीर में रहता था। वहाँ रहने के बावजूद उसके स्वप्न स्वर्णिम थे। हर सुबह वह अपनी कुटिया से सूर्योदय की मनोहर छटा को देखकर, सुनहले सपने बनाया करता था। इसी प्रकार सूर्यास्त के समय की लाली देखकर पश्चिम की दिशा में भी एक स्वर्णमंडल देखा करता था। एक ओर अपनी निर्धनता को देखकर और दूसरी ओर अपनी कल्पना के स्वर्णिम महलों को देखकर वह उद्विग्न रहने लगता। स्वर्णमहल में रहने की उसकी लालसा बलवती हो उठी। उसे लगा आकाश में बना स्वर्णमहल बार-बार उसे अपने पास बुला रहा है। वह महल एकदम खाली पड़ा है। उसमें सरलता से वह रह सकता है। रातभर उसे नींद नहीं आयी। सवेरा होने से पहले ही वह उस ओर चल पड़ा एक दिन। अनेक बाधाएं पार कर वह जब घाटी में गया तो सूर्यास्त का समय हो गया था। जिस महल को वह अपनी कुटिया में देखा करता था, उसका कहीं पता न था। उसके सामने एक टूटी-फूटी कुटिया थी, जिसमें जर्जर द्वार खिड़कियां लगी थीं। चलते-चलते लम्बी यात्रा के कारण वह थक गया था। उसे प्यास लगी थी। उसका बुरा हाल था। वह फूट-फूट कर रोने लगा। स्वर्णमहल में रहने का उसका सपना टूट गया। बहुत देर तक रोने के बाद उसको कुछ चमकता-सा दिखलाई पड़ा। उसने ध्यान से देखा। वह उसकी ही झोंपड़ी थी। जो स्वर्णमहल-सी चमक रही थी। वह खुशी-खुशी वापस लौट आया। अपनी ही झोंपड़ी उसे स्वर्णमहल लगी।

प्रत्येक चमकीली वस्तु सोना नहीं होती है। दूर के ढोल हमेशा सुहावने लगते हैं। इस प्रकार की कहावतें जीवन का अर्थ पेश करती हैं। यह सब कहानी-कहावतें मृगतृष्णा की ओर संकेत करती हैं। संसार का प्रायः प्रत्येक मनुष्य किसी न किसी मृगतृष्णा में लगा इसी भोले बालक के समान दूर से स्वर्णमहल के सपने देखता रहता है। वह सोचता है कि किसी न किसी दिन अपनी आशा-आकांक्षा के स्वर्णमहल तक पहुँचने में वह सफल हो जायेगा। इस बात का उसे विश्वास रहता है कि वह ऐसा चमत्कार करेगा कि स्वर्णमहल उसका होकर रहेगा। इसके बावजूद आज तक कोई भी दूर से चमचमाने वाले, इस प्रकार के स्वर्णमहल को कोई नहीं पा सका है। संसार में ऐसे अनगिनत मनुष्य हैं जो अपने जीवन में निराश होकर पड़े हैं, क्योंकि वह अपने सपनों

के अनुकूल स्वर्णमहल को नहीं पा सके हैं। होता यह है कि ज्यों-ज्यों वह आगे बढ़ते जाते हैं, त्यों-त्यों महल उनसे दूर होते चले जाते हैं। जिस प्रकार सूर्य की किरणों से चमकने वाली बालू की प्रतिबिम्बता हिरण को आकर्षित करती है कि वहाँ पर जल ही जल है, पर पास जाने पर केवल बालू मिलती है और जल दूर दिखलाई पड़ता है, उसी प्रकार की दशा इस प्रकार के मनुष्यों की हो गयी है।

हमारे साथ एक कठिनाई और है। हम अपने वर्तमान में कभी भी सुखी, सन्तुष्ट और आनन्दित नहीं होते हैं। हमारे जीवन के दुःख का कारण यही है। मनुष्य किसी महान् अवसर, अद्भुत सिद्धि, किसी बड़े भारी काम या चमत्कारिक घटना की प्रतीक्षा करता रहता है। इस प्रकार वह भविष्य के झूठे सपनों में खोया वर्तमान के सुख, सौन्दर्य तथा आनन्द को भुला देता है। डॉक्टर फ़्रैंकक्रेन का निष्कर्ष है कि—"ऐसे लोग कभी सुख नहीं पा सकते हैं। उनके पास जो कुछ है, जब वह उससे ही सुखी नहीं हैं—जो उनके पास नहीं है, बेतरह लालायित हैं, तो भला क्या सुख पा सकते हैं। अपने मनोनुकूल पदार्थों की प्राप्ति के लिए हम बराबर कठिन परिश्रम करते रहे। कल तक जिसके लिए हमने कठोर परिश्रम किया, आज उसे पाकर हमें प्रसन्नता का अनुभव नहीं होता। उससे हमारी रूचि हट जाती है। फिर किसी अन्य की ओर हमारा आकर्षण बढ़ जाता है। जब हम पा लेते हैं, तो इससे भी असन्तुष्ट हो जाते हैं। इस प्रकार हमारी कामना कभी लुप्त नहीं हो पाती।"

एक दार्शनिक का कथन है कि—"प्रसन्नता मनुष्य की परछाईं के समान है। इसके पीछे भागो तो यह आगे-आगे दौड़ती दीखेगी और अगर मुंह मोड़ लो तो यह पीछे की ओर भागने लगती है। कामनाओं की पूर्ति से कभी आत्मिक सुख नहीं मिलता है। सुख तो आत्मा के संतोष में है। आपने देखा होगा अच्छे से अच्छा स्वादिष्ट भोजन करने वाला, पौष्टिक पदार्थों को उपयोग में लाने वाला दुबला-पतला और स्वास्थ्यहीन रह जाता है। क्योंकि उसकी आत्मा में शान्ति नहीं है। उसके विपरीत मजदूरी करने वाला नमक और सूखी रोटी खाकर तगड़ा, हट्टा-कट्टा ही होता है, क्योंकि उसकी आत्मा में सुख है। सुख-शान्ति के साथ-साथ खाया गया रूखा-सूखा भी पेट लगता है, जबकि ऐसा न होने पर पौष्टिक से पौष्टिक पदार्थ में भी स्वास्थ्य नहीं बनाता है। मुख्य बात सुख, संतोष की है। जिस मनुष्य को थोड़ा-सा भी सुख, संतोष है, वह सुखी है।"

टालस्टाय की एक कहानी में उसी बात को कहा गया है। एक जमींदार के यहां एक भूमिहीन किसान काम करता था। वह खेतिहर मजदूर था। इसी से वह बड़ा सुखी था। अकस्मात् एक दिन उसकी मालकिन जमीन बेचने

लगी, उसने इधर-उधर भाग-दौड़कर कर्ज लिया। जमीन मोल ले ली। बस उसी दिन से उसकी कठिनाइयां शुरू हो गयीं। रात-दिन उसको यही चिन्ता सताने लगी—जमीन में पैदावार कैसे की जाये? जमीन को कैसे बढ़ाया जाये? उसे बराबर यही चिन्ता सताने लगी। अधिक धन हो तो काम चले। इसके लिए उसने नाना प्रकार के चिन्तन शुरू कर दिये और इसी से वह चल बसा। अपनी लालसाओं के पीछे उसने सुखमय जीवन बरबाद कर लिया।

हमारा आशय यह नहीं है कि आप प्रगति न करें। प्रगति अवश्य करें, यह वर्तमान में जो कुछ भी आपके पास है, उसके लिये आप दुःखी न हों। उस पर अप्रसन्न न हों, वरन् जो कुछ है उस पर ही पूरे सुख का अनुभव कर आगे की योजना बनायें। अपने वर्तमान पर अप्रसन्न हों, इस पर दुःख प्रकट कर प्रगति करना खतरनाक है। इसको ही देहाती कहावत के रूप में 'हाय हाय करना' कहा गया है। अतएव वर्तमान पर पूर्ण संतोष के साथ आप योजना बनाएं।

यह एक कटु सत्य है कि भौतिक पदार्थ सुख के साधन नहीं है। इनमें जीवन की वास्तविक प्रसन्नता नहीं है। थोड़ी देर के लिए भले ही उससे सुख मिल जाये, पर आत्मिक सुख कहां है। प्रसन्नता एक आत्मिक वस्तु है। जब तक आत्मा में प्रसन्नता न होगी, आप में स्फूर्ति न आयेगी। आगे बढ़ने की प्रेरणा न मिलेगी। भौतिक पदार्थों पर अपना ध्यान कम से कम केन्द्रित करें। खाने-पहनने, भोग-विलास पर कम ध्यान दें। अपने-आप को जब पहचान लेते हैं और संकल्प करते हैं कि मैं इस प्रकार की सफलता प्राप्त करके रहूंगा या अमुक काम करके दूंगा, तब आप अपने वर्तमान भौतिक सुखों पर अप्रसन्न रहें, दुःख प्रकट करें, यह कैसे संभव है! सुख जिससे आत्मा को संतोष मिलता है, जीवन के उच्च दर्जों में है। ईर्ष्या, द्वेष, छलकपट, लोभ, लालच, स्वार्थ से तो सुख कोसों दूर भाग जाता है। ईमानदारी की बात तो यह है कि इस संसार में आधे से ज्यादा लोग ईर्ष्या के ही कारण दुःखी हैं। एक परिवार अपनी सीमित आमदनी में गुजारा कर रहा है। अकस्मात् बहुत-सा धन आ गया। सबका मानसिक संतुलन बिगड़ जायेगा। परिवर्तन आ जायेगा परिवार में। सभी सदस्य ईर्ष्यालु हो जायेंगे। उनके मन में औरों के प्रति घृणा, ईर्ष्या के भाव उत्पन्न हो जायेंगे। इस प्रगति के मार्ग में सामयिक संतुलन आवश्यक है।

वर्तमान से संतुष्ट रहकर ही अपना भविष्य बनाने का हमें प्रयास करना चाहिए। सर्वश्रेष्ठ मार्ग यही है। वर्तमान में असंतोष आपके मार्ग में बाधा बन सकता है।

अपने अन्तःकरण की शक्तियों को पहचानने के बाद योजना बनायें। उस

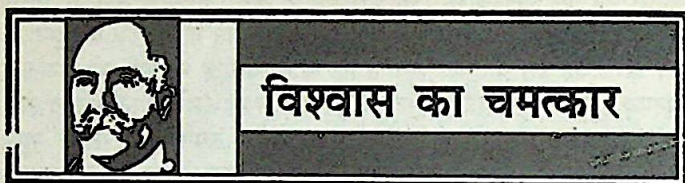
पर अमल करें। योजना बनाते समय अपनी वर्तमान स्थिति का ध्यान रखें। सैंतीस वर्ष तक अनपढ़ रहने वाले मिल्टन ने अगर अपने वर्तमान पर सोचा होता तो शायद वह कुछ न कर पाता। उसका वर्तमान यह था कि वह अनपढ़ है। अगर वह इस बात को सोचता कि मैं तो वकील भी नहीं बन सकता। अनपढ़ हूँ, पर उसे न वर्तमान पर गर्व था और न ही उसने अपने अनपढ़ होने पर दुःख व्यक्त किया। क्या न्यायाधीश बनना है? उसने 'ए बी सी डी' शुरू कर दी। और मात्र तेरह माह के कठोर परिश्रम के बाद न्यायाधीश बन गया। बनते-बनते वह सर्वोच्च न्यायाधीश बन गया। सचमुच अपनी अंतरात्मा में निहित शक्ति को पहचान लेने के बाद हमें अपने मार्ग पर चलना चाहिए।

आप अपने को कदापि किसी काम के अयोग्य न मानें। अपने को तुच्छहीन न समझें। मन में ठान लें। फिर फतह ही फतह है। दुनिया में कोई काम ऐसा नहीं है, जो आप न कर सकें।

आवश्यकता है, शक्ति और संकल्प की।

संकल्प करें। शक्ति जुटायें। सफलता की सारी कुंजियां आपके पैरों पर आकर गिरेंगी। यदि आप कुछ करना चाहत हैं, तो श्रम से कमर कस लें। ईश्वर की छाया आप पर है।

●

विश्वास का चमत्कार

विश्वास एक प्रकार से राम-बाण का काम करता है। अटूट विश्वास हमेशा जीवन की इच्छा पूरी करता है। अगर आपको विश्वास है कि अमुक बीमारी या संकट से आप छुटकारा पा जायेंगे, तो अवश्य ही होगा। विश्वास एक चमत्कारी भावना है। यह संसार की सर्वोत्तम महौषधि है। इस औषधि में जितनी शक्ति है, उतनी किसी में भी नहीं। इससे शीघ्र कार्य बनते हैं और उत्साह मिलता है। अगर आपको विश्वास है कि अमुक कार्य होकर रहेगा, तो आपके प्रयत्न करने से वह अवश्य हो जायेगा। विश्वास आपको बल देता है, शक्ति देता है, कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है। अगर आप में विश्वास नहीं है, शंका है कि अमुक कार्य नहीं होगा, तो आप कुछ भी करें, वह नहीं होगा। विश्वास अपने डॉक्टर पर अपने इलाज पर करने के कारण रोगी रोगमुक्त हो जाता है। विद्यार्थी परीक्षा में पास हो जाता है।

विश्वास करने वाले व्यक्ति की वैज्ञानिक जांच-पड़ताल से उसके शरीर में अदम्य उत्साह और क्रियाशक्ति पायी गयी। उसकी धड़कनें और रक्त प्रवाह अत्यन्त सुनियोजित पाया गया। अविश्वास करने वाले व्यक्ति के शरीर में सुस्ती, आलस्य देखा गया है। धड़कनें कम और ज्यादा, रक्त प्रवाह कभी तेज, कभी कम पाया गया है। इस प्रकार वैज्ञानिक जांच-पड़ताल भी प्रमाणित करती है कि विश्वास करने वाला व्यक्ति कैसा होता है? विश्वास के बल पर मनुष्य सब-कुछ कर सकता है। आप अपनी सफलता पर अटूट विश्वास रखेंगे, तो अवश्य सफल होंगे।

शहद की मक्खी से आप परिचित हैं। आप जानते भी हैं कि वह तिलतिल करके शहद जुटाती है। उसे कहीं से मधु का भंडार नहीं मिलता। उसके छत्ते में भरा शहद उसके सतत् परिश्रम का परिणाम है। क्या ठीक उसी प्रकार तिलतिल करके आपको भी सफलता का मधु जुटाना होगा? कोई आपको देने नहीं आयेगा। शहद की मक्खी के समान आप अनवरत परिश्रम करना सोचो। परिश्रम कितना और कैसा करें, यह आप पर निर्भर है, पर जितना अधिक परिश्रम आप करेंगे, उतनी ही अधिक सफलता आपको मिलेगी।

परिश्रम के साथ-साथ अपने कार्य के प्रति अपने परिश्रम के प्रति आप में विश्वास भी होना चाहिए। विश्वास का अपना महत्व है।

विश्वास एक चमत्कार का नाम है। जब विश्वास अपनी गहराई के साथ मन में बैठ जाता है, तो वह अवश्य फलदायी होता है। 'विश्वासं फलदायकं' अर्थात् विश्वास फलदायक होता है। जब तक आप विश्वास न करेंगे। आप कुछ न पा सकेंगे। पहले अपने पर विश्वास करिये। अपने मन में प्रसन्नता लाइये। आपको प्रसन्नता के साथ परिश्रम। अगर आप प्रसन्नता के साथ परिश्रम नहीं करेंगे, तो आपको थोड़े से ही परिश्रम से थकावट आ जायेगी। इस बात की भी संभावना है कि आप बीमार पड़ जायें। कुछ लोग थोड़-सी मेहनत के बाद बीमार पड़ जाते हैं। इसका कारण यही है कि उनको परिश्रम से प्रसन्नता नहीं होती है।

प्रसन्नता ईश्वर द्वारा मनुष्य को दिया गया एक उच्चकोटि का वरदान है। यह आपको अतिरिक्त शक्ति देता है। अच्छे धावक जो पुरस्कार प्राप्त करते हैं, उनको दौड़ते समय आपने देखा होगा, होठों पर मुस्कान रहती है। खिलाड़ी के लिए मुस्कान अतिरिक्त शक्ति का काम करती है। प्रसन्नता बिना मोल की वस्तु है। इसमें आपका कुछ भी खर्च नहीं होता है। आपको उल्टे लाभ ही होता है। प्रसन्नता के साथ परिश्रम कर समय का सदुपयोग करें। प्रकृति की एक और लीला होती है। इसी कारण तो प्रकृति की इस व्यवस्था के आगे हम नतमस्तक हैं। गरीब हो या अमीर, सब-कुछ ठीक-ठाक, पुरुष हो या अपंग, विकलांग ··· प्रकृति ने समय सबको दिया है। समय सबके पास है। जितना समय अमीर के पास है, उतना ही समय गरीब के पास भी है। अब यह बात अलग है कि कौन अपना समय किस प्रकार उपयोग में लाता है? अधिकांश रूप में से चाहे अमीर हो या गरीब ··· अपना समय निठल्लेपन में बरबाद करते हैं। मानवशास्त्रियों का कथन है कि हम अपने सम्पूर्ण जीवन का केवल पन्द्रहवां भाग सद्कार्यों में लगाते हैं। शेष पिचासी भाग किसी न किसी नाटकबाजी में समाप्त कर देते हैं। बात एकदम ठीक है। पूरे जीवन का लेखा-जोखा क्यों करते हैं आप? एक ही दिन रात को देख लें। छह घंटे की स्वस्थ निद्रा और कुल छह घंटों का बीच-बीच में विश्राम या अन्य कार्यों में लगाने के बाद पूरे बारह, न सही दस घंटे आपके पास ईमानदारी से खरे हैं। क्या आप वास्तव में दस घंटे कोई भी परिश्रम, कोई भी कार्य करते हैं? ईमानदारी से जवाब देना आप।

क्या कारण है? क्यों ऐसा करते हैं हम? स्पष्ट है कि हमें कहीं भ्रम है। हमारे पास विश्वास की कमी है। हम अनिश्चय में हैं। यही हमारी सबसे

बड़ी कमजोरी है। प्रथमतः हमें उल्लासमय जीवन व्यतीत करना चाहिए। उल्लासमय जीवन पर किसी को अधिकार इस तरह का नहीं है कि आप उसे छीन सकें। उल्लास अन्तरात्मा की वस्तु है। जितना हम उल्लासमय रहेंगे, उतना अच्छा होगा। एक उदाहरण है। यह प्रायः हम सबके जीवन में घटित है। आपकी जेब में सौ रुपया हैं, तो भी कम हैं और एक रुपया है तो भी कम है, पर और नहीं आ सकता उस दिन 'तब' यह बतलाइये कि आपका जीवन कट जावेगा या नहीं? जरूर कटेगा। रोकर काटें या हंसकर—तंग होकर क्यों काटना? प्रसन्नता, उल्लास के साथ काटें तो क्या बुराई है। कष्ट को, दुःख को, असुन्दर को आप सुख में, उल्लास में बदल दें फिर देखिए—कितना रंग लाता है आपका परिश्रम। व्यक्ति इसी सफलता में है कि परिश्रम, संघर्ष, बाधाएं, असफलताएं हमारी प्रसन्नता का अपहरण न कर पायें अन्यथा हमारा उत्साह, कर्मठता चोट खा सकते हैं। हर दशा में प्रसन्न बनाये रखिए अपने को।

प्रायः लोगों का चेहरा इस प्रकार का रहता है। सुख, सफलता या नोटों की गड्डी रहने पर चेहरा जगमगाया रहता है। अतएव चेहरे पर मन की दशा का आना बड़ा गलत है। लोग आपका चेहरा देखकर ही अनुमान लगा लेंगे, आप इस समय कैसी दशा-परिस्थिति में हैं। यह गलत है। लोगों को आपका चेहरा देखकर पता नहीं लगना चाहिए। हमेशा प्रसन्न रहिए। दुःख हो तो भी चेहरे पर न आने दें। अपने मनोभावों को दबाये रखना चाहिए। अतएव प्रसन्नता या खुश रहकर ही ऐसा किया जा सकता है। इस संसार में ऐसे बहुत से पुरुष हैं, जिनका चेहरा देखकर आप यह नहीं बतला सकते हैं कि वह प्रसन्न है या दुःखी। कुएं की प्रतिध्वनि भी हमारी आवाज है। शीशे में जैसा हमारा मुँह है, वैसा ही दिखलायी पड़ता है। इसी प्रकार संसार भी एक दर्पण है, जो हमारी ही अनुकृति, अनुच्छाया हमें दिखलाता है।

अनावश्यक गंभीरता मनुष्य के मन की शक्तियों को टुकड़े-टुकड़े कर डालती है। मनुष्य की कार्य-कुशलता और योग्यता भस्म हो जाती है। अतएव प्रसन्न रहना आवश्यक है। कुछ लोग गंभीरता का बाना पहनकर अपने को घोर गंभीर ज्ञानी बतलाना-दिखलाना चाहते हैं। वह सर्वथा अनुचित है। इस प्रकार का अभिनय हमें लोगों से काटकर अलग कर देता है। ऐसे व्यक्ति से लोग ज्यादा हिल-मिल नहीं सकते, अतएव जीवन में प्रसन्नता की ऊर्जा आपके लिए अत्यावश्यक है। यह एक अतिरिक्त शक्ति है।

प्रसन्नता को जब विश्वास का सहारा मिल जाता है, रसायन-शास्त्र के अनुसार जिस प्रकार दो वस्तुएं मिलने पर सही बन जाती हैं, जैसे ऑक्सीजन, हाइड्रोजन मिलकर तीसरा तत्व पानी बनता है, वैसे ही प्रसन्नता और विश्वास मिलकर एक नई शक्ति बनते हैं। विश्वास इस सृष्टि में एक बहुत बड़ी चीज है। यह समूची सृष्टि की रचना विश्वास पर ही है। विश्वास जैसा गुण और

अविश्वास (शक) जैसा दुर्गुण इस सृष्टि में और नहीं है। शक के बारे में कहा गया है कि इसका कोई भी उपचार नहीं है। शक की दवा हकीम लुकमान के पास भी नहीं है।

एक गाँव की औरत शहर में आ गयी। उसने बिजली का बल्ब भी न देखा था। जब पहली बार जलता बल्ब देखा तो वह चकित रह गई। यह उसके लिए आश्चर्यजनक बात थी। उसने अपने कमरे में एक बल्ब को मानकर ही अपने को सबसे बड़ा धनी माना। इस प्रकार वह सन्तुष्ट हो गयी। ठीक उसी प्रकार शुतुरमुर्ग करता है। खतरा देखकर केवल अपना सिर बालू में घुसेड़ देता है। बाकी धड़ बाहर रहता है। वह समझता है कि उसने अपने को पूरा छिपा लिया है! कुछ ऐसा ही भ्रम हम सब पालते हैं। पराये लोगों की तनिक सी भी धन-सम्पदा देखकर हम आश्चर्यचकित रह जाते हैं। उस समय हम इस बात को भूल जाते हैं कि हमारे मन में इतनी शक्ति है कि अगर हम उसका सदुपयोग करें तो उस व्यक्ति से चौगुनी सम्पदा प्राप्त कर सकते हैं। हम अपनी शक्ति और योग्यता के अज्ञान के कारण व्यर्थ में ही उससे ईर्ष्या करने लगते हैं। हम अपनी कार्यक्षमता की उपेक्षा कर, उस पर अविश्वास कर अकर्मण्य बने रहकर ईर्ष्या से भरे रहते हैं। इसी कारण हम दरिद्र रहकर असफल जीवन व्यतीत करते हैं। दृढ़ इच्छाशक्ति और अपराजेय आत्मविश्वास के बल पर मनोवांछित मणि मोती प्राप्त कर सकते हैं।

कुछ आशावादी लोग थोड़ा-सा प्रयास करने के बाद ही फल की आशा करने लगते हैं। उसकी प्राप्ति न होने पर वह निराश होने लगते हैं। इस बात को भूल जाते हैं कि प्रत्येक इच्छापूर्ति करने में समय लगता है। उनके लिए धैर्य की आवश्यकता है। तुरन्त फल मिलने की आशा करना अपने को कमजोर कर डालता है। अतएव निरन्तर प्रयास करिए और विश्वास मन में बनाये रखिए, अन्त में फल मिलेगा ही।

परिश्रम, सतत् परिश्रम, व्यवहार-कुशलता, धैर्य, विश्वास यह सब मिलकर ही आपको मंजिल पर ले जाते हैं। इनमें से किसी एक की भी कमी आपको तोड़कर रख देगी। अतएव इन तमाम बातों को समेटकर रखिए। अपना कदम तय करके बढ़ते ही जायें। इस अनन्त-असीम संसार में सब-कुछ है। आपको सब-कुछ मिल सकता है। उनको सब-कुछ मिल सकता है, जिसके हाथों में क्षमता है। एक गंवारू कहावत है—'जिसकी लाठी उसकी भैंस।' अर्थात् जिसके हाथ में लाठी (ताकत) होगी 'भैंस' (इच्छित वस्तु) उसके पास होगी। उसी प्रकार आपके पास उपरोक्त तत्वों की लाठी है तो 'भैंस' (सफलता) आपकी है। वास्तव में सामर्थ्यवान् लोग ही इस दुनिया में भैंस पाते हैं।

भारत में हीरे, जवाहरात, सोना-चांदी के ढेर भरे पड़े हैं, पर क्या वह

परिश्रम किए बिना अपने-आप आपके हाथ लगते हैं। निश्चय ही उनको भी खोदकर बड़ा परिश्रम कर निकालना पड़ता है। बिना हाथ-पैर हिलाए इस दुनिया में कुछ भी नहीं मिलता है। यह सिद्धान्त की बात है। मुख्य चीज 'कर्म' है। 'कर्म' शब्द पर ध्यान दें। इस शब्द को मन में बैठा लें। जिसने इस शब्द पर ध्यान दिया, मन में बैठ गया, इस पर अमल किया, वह सब पा गया। यदि आपके द्वारा किसी वस्तु में उपयोगिता का गुण आ गया है, तो यह आपके लिए सोना बन जाएगी। कोई आविष्कार करिए, कोई खोज करिए, कोई भवन बना डालिए, कोई खेत, गाँव, सड़क बस्ती, शहर का निर्माण करिए, खदान बनाइए, कुछ करिए, अगर उसमें मानवपयोगी गुण हैं तो आपको सोना मिलेगा।

आप नौकरी करते हैं। मालिक आपको वेतन किस बात का देता है ? वह आपसे काम लेता है। उसके लिए आपकी कुछ उपयोगिता है। इस उपयोगिता की ही वह कीमत चुकाता है। इस प्रकार जब तक आपको किसी भी वस्तु में या आपके ज्ञान या कार्य में उपयोगिता न होगी तो आपको पूछेगा कौन ? इस दुनिया में उपयोगिता का ही मूल्य है। जिसकी जितनी उपयोगिता होती है, उसको उतना ही मूल्य मिलता है। मूल्यांकन रूप-रंग, आकार-प्रकार पर नहीं, उपयोगिता के आधार पर होता है। आप कैसे भी क्यों न हों, आपका मूल्य उपयोगिता के ही अनुसार है। आप सुन्दर हैं। अगर आपको केवल सुन्दर होने के कारण मूल्य मिलता है, तो वह क्षणिक है। आपका सौन्दर्य ढला और आपका मूल्य भी समाप्त। उपयोगिता कभी नहीं ढलती। वह बराबर बनी रहती है। कुछ लोग तो और भी ज्ञान मिलाते जाते हैं। फलतः वह और भी बढ़ती जाती है। आदिम युग से लेकर आज केवल उपयोगिता का ही मूल्यांकन होता रहा है और हमेशा होता जाएगा। आप स्वयं देख लें कि आपकी उपयोगिता क्या है ? जितनी होगी, उतना ही पायेंगे। इसी प्रकार आप अपने कार्य की भी, अपने लक्ष्य की भी उपयोगिता देख लें कि उसका मूल्य क्या है ? जिसमें आप सफलता चाहते हैं, वह कितना उपयोगी है ? इसे तो आप जरूर देखें।

प्रकृति के जो नियम हैं, उनको भला कौन रोक सकता है। इसी प्रकार उपयोगिता का नियम है। पानी में जितनी चीनी आप छोड़ेंगे, उतना ही मीठा होगा। क्या कोई उस पर जिसमें आप चीनी छोड़ रहे हैं, मीठा होने से रोक सकता है ? नहीं रोक सकता है उसका मीठापन इसी प्रकार आप उपयोगिता को कैसे रोक सकते हैं। आपमें या आपके कार्य में जो उपयोगिता है, उसका मूल्य आपको मिलेगा और रोकने वाला कोई नहीं है। यह प्रकृति का अटल

नियम है। कार्य को सम्पन्न करना ही सफलता है। जो कार्य को सम्पन्न नहीं कर सकते, वही जीवन में दुःख भोगते हैं। जो आज का काम कल पर टालते हैं, दीर्घसूत्री हैं। संसार में वही दुःखी हैं। अतएव समाज में अपनी प्रत्येक दशा के लिए स्वयं उत्तरदायी हैं।

समुद्र में जब जहाज चलते हैं, तो दिशा-ज्ञान नहीं हो पाता है। अतएव दिशा-ज्ञान के अभाव में वह अपने निश्चित स्थान या लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाते हैं। अतएव दिशा सूचक यंत्रों का आविष्कार हुआ है। प्रत्येक जहाज में दिशा सूचक यंत्र होना चाहिए। इसके न रहने पर आप भी भटक सकते हैं। आपकी योजना, कार्य करने के ढंग ही दिशा-सूचक यंत्र हैं। इसके बल पर ही आप इस संसार-सागर में अपना लक्ष्य पा सकते हैं। आप स्वयं अपने निर्माता हैं। ईश्वर ने आपको प्रत्येक रूप से सशक्त बनाकर भेज दिया है। आपके जैसे कार्य, क्रियाकलाप होंगे, वैसा ही आपका जीवन होगा।

मेरा एक मित्र है। आज वह करोड़पति है। मैं उसे तीस वर्ष से जानता हूँ। जब वह फटा कोट पहने जाड़े की रातों में एक-एक आने में सिनेमा के गानों की किताबें बेचा करता था। उस समय उसे चपत लगाकर मैं उसका मजाक उड़ाया करता था। वह दो भाई थे। वही बड़ा था। घर में माँ थी। पिता मर गये थे। बड़ी गरीबी थी। माँ एक स्कूल में बच्चों को पानी पिलाने वाली दाई का काम करने लगी। बमुश्किल एक जून की रोटी जुड़ पाती थी। उसने भी कुछ करना सोचा। दो रुपये जुटाए घर का रद्दी-मद्दी समान बेचकर। दो रुपये में वह सिनेमा की गानों की किताबें लाया। सिनेमा हॉलों के बाहर बेचने लगा। वह प्रति पुस्तक एक पैसा मुनाफा पाता था। इस प्रकार सवा या डेढ़ रुपया कमाने लगा और ज्यादा की किताबें खरीदने लगा। फिर उसने एक किताब स्वयं छापी। इस तरह गानों की किताबें छापने लगा। तीस चालीस मेल की किताबें हो गयीं, तो एक छोटी-सी दुकान खोल ली। होल-सेल में गाने बेचने लगा। फिर वह छोटे-छोटे उपन्यास छापने लगा। देखते-देखते बढ़ गया। पढ़ा-लिखा नहीं के बराबर है। आज कार वाला, अपना प्रेस, सब-कुछ है। उस व्यक्ति ने अपने घर का कूड़ा-कबाड़ा बेचकर, दो रुपये से काम शुरू किया किया था। यह है लगन, विश्वास और कर्मठता का फल। आप इस बात को महसूस करें, यह स्थिति जो आज आपकी है, खुद आपकी बनाई हुई है, तो जरूर आप क्रियाशील हो उठेंगे।

मनुष्य का वर्तमान उसके भूत में किए गए कार्यों का फल होता है। वर्तमान के कार्यों पर उसका भविष्य निर्भर करता है। अपने भूतकालीन समय के कारण वर्तमान दशा होती है। आप भविष्य उज्जवल चाहते हैं, तो वर्तमान

के कार्य उसी अनुरूप करिये। महान् वैज्ञानिक आइंस्टीन का कथन है कि—"समय ही मनुष्य का निर्माता है। जैसा वह अपना समय व्यतीत करेगा, वैसा ही उसका सब-कुछ होगा। आप अपना समय देखें, कैसे व्यतीत कर रहे हैं। बस, उसी अनुरूप स्वयं को बनायें। सबसे पते की बात यह है कि आप अपना जीवन जैसा बनायेंगे, वैसा बनेगा।

अधिकांश लोगों के मन में यह बात बैठ जाती है कि अब तो उम्र हो गयी। इस उम्र में क्या करेंगे। बहुतों को अपने जीवन के तीसरे प्रहर में इस बात का ख्याल आता है कि हम कुछ न कर सके। अब इस ढलती उम्र में क्या कर पाएंगे ··· बस। चुप रह जाते हैं। "अब पछताये क्या होता है, जब चिड़ियां खेत चुग गयीं" या—"आखिरी वक्त क्या खाक मुसलया होंगे"—जैसी कहावतों पर ध्यान रखकर हममें से अधिकांश निराश होकर बैठ जाते हैं। यह और सबसे भारी भूल है। जिनको अपने जीवन के तीसरे या अन्तिम प्रहर में अपने को पहचानने का होश आता है, तो यह और भी शुभ है। जीवन के गम्भीर अनुभवों का खजाना रहता है। इस उम्र में तो मनुष्य अपना संकल्प और भी पूरा कर लेता है। अपना सारा अनुभव ज्ञान वह दोबारा लगाता है। नवयुवकों की अपेक्षा वह और कम समय में अपना उद्देश्य प्राप्त कर लेता है। अतएव बिल्कुल भी निराश होने की आवश्यकता नहीं है। अपना कार्य, अपना लक्ष्य पूरा करने के लिए उम्र का कोई बंधन नहीं है।

इस बात के इतिहास में सैंकड़ों भरे पड़े हैं कि अधिकांश सफलताएं अधेड़ उम्र या वृद्धावस्था के बाद ही हाथ लगी हैं। अतएव अगर आप अधेड़ हो गए हैं, बूढ़े हो गए हैं, तो यह मत सोचिए कि आप अपनी कोई इच्छा पूरी नहीं कर सकते हैं। इस उम्र में भी कर सकते हैं। सबसे पहले आप अपने को बुड्ढा हो गया बिल्कुल अनुभव न करें। उम्र का ख्याल दिमाग से निकाल दें। अपने को नवयुवक समझें और कार्यरत हो जाएं। आपको अपने अनुभवों और योग्यता के बल पर शीघ्र सफलता मिल जाएगी। एक पैंसठ वर्ष के वृद्ध को मैं जानता हूँ। उसके बहू-बेटे ने उसे निकाल दिया। वह निकल गया। एकदम बेसहारा। उसने फुग्गे (गुब्बारे) बेचना शुरू कर दिया। फिर लेमनजूस, बिस्कुट ··· देखते-देखते उसने सालभर में 'जनरल स्टोर्स' खोल लिया। एक नौकर दुकान पर है। वही उसकी देखभाल करता है। आनन्द है। उसने दुकान नौकर को वसीयत करने का निश्चय रख छोड़ा है। उसके बहू-बेटे बड़ा दुःख भोग रहे हैं। वैसे यदा-कदा वह उनको 'आर्थिक सहायता' दे दिया करता है।

आदमी के जीवन का तीसरा या अन्तिम प्रहर उसके जीवन का सबसे मूल्यवान् समय होता है। इस समय को प्रायः अल्पवयस्क ही मान करके काट दिया जाता है, पर यह गलत है। अगर अपने कुछ लक्ष्य बनाकर काम किये

जाएं, तो भी आप बहुत कुछ कर सकते हैं। उम्र की भावना मन से निकाल दें। कार्य में उम्र की कोई गिनती नहीं होती है। आठ-आठ, दस-दस साल के लड़के परिश्रम करते हैं। बचपन हो या यौवन या बुढ़ापा — मनुष्य को अपना कर्त्तव्य बराबर करते रहना चाहिए। वृद्धावस्था में निठल्ले पड़े रहने से शरीर में नाना प्रकार की व्याधियाँ आ सकती हैं। आपका शरीर रोगों का घर बन सकता है। कुछ न कुछ करते रहने से शरीर स्वस्थ भी बना रहेगा और आप किसी पर बोझ भी न बनेंगे।

वृद्धावस्था या बुढ़ापा, परिवार के किसी सदस्य के सहारे काटना अत्यन्त अपमानजनक है। बड़ा अपमानित जीवन है। इस कारण विचारवान् पुरुष वृद्धावस्था में भी अपनी योजनाएं बनाकर कार्य करते रहते हैं। अपने पैरों पर खड़े रहने में ही वृद्धावस्था में इज्जत है। इस कारण अगर आप इस श्रेणी में हैं, तो अवश्य ही आत्मनिर्भर बनिये। दूसरों के टुकड़ों पर आपको क्या मिलेगा? आपको मन ही मन घृणा और हेय दृष्टि से देखा जाएगा। आप आत्मनिर्भर होंगे, अपनी कमाई कर रहे होंगे तो परिवार में सभी आपका सम्मान आदर करेंगे··· कुछ न कुछ करना चाहिए।

जीवन में कार्य की पूजा करनी चाहिए। कार्य की ईश्वर है। कार्य ही परमतत्व है। वही आपको सब-कुछ बनाता है। इस कार्य में जब सफलता चाहिए हो तो उपरोक्त बातों पर आप चलें, आपके कदम सफलता की मंजिल की ओर ही जायेंगे। इस जीवन को व्यर्थ न जाने दें। कुछ कर डालिए आप धनी हों या गरीब ··· कुछ भी हों निष्क्रिय न बैठें, बस ! कुछ करते रहें। जीवन का सच्चा आनन्द इसी में है। मनुष्य जीवन की सार्थकता इसी में है। प्रत्येक मनुष्य को अपने जीवन में कुछ न कुछ करना चाहिए। परमपिता परमेश्वर की इस इच्छा को पूरा करना प्रत्येक मनुष्य का कर्त्तव्य है। अपने इस कर्त्तव्य का जो पालन करते हैं, परमपिता परमेश्वर की दृष्टि में वह पापी हैं। इसी कारण इस जीवन में वह दुःख उठाते ही हैं, साथ ही साथ अपना परलोक भी बिगाड़ते हैं। कार्य ही जीवन है। कर्ममय जीवन ही मनुष्य की पहचान है। इसी कर्म, कर्मठता के कारण मनुष्य चेतन जगत् का सिरमौर है। आपने भी सौभाग्य से मनुष्य जन्म पाया है। इसका उपयोग करिये। जीवन सार्थक बनाइये।

मृत्यु अनिवार्य है। आज नहीं लेकिन ··· आपको मरना ही है। जब नश्वर हैं आप, तो समय रहते कुछ कर क्यों नहीं सकते ? जो कुछ आप करेंगे वह न केवल आपके लिए होगा वरन् आपके परिवार के लिए होगा। आपकी सन्तानों के लिए होगा। क्या आपको उनके भविष्य की अपने प्यारे बच्चों, अपनी प्राणप्रिया पत्नी की चिन्ता है? क्या किया है आपने अब तक उनके लिए ? हृदय पर हाथ रखकर तो पूछिए ··· तब कल आप न रहें तो

क्या होगा ? क्या यही आपका कर्त्तव्य था। संतानें जन्मायीं आपने। पत्नी को जीवन भर बनाकर अपना रखा आपने। अब वह, आप न होंगे, तो क्या करेंगे ? उनके अभिशाप आप लेना चाहते हैं। क्यों स्वार्थी बन रहे हैं कि अपना और उनका भविष्य राम-भरोसे छोड़ दिया है।

अगर आप अकेले हैं, तो स्वयं सोचिए—आपको कुछ करना है या नहीं ? गुमनाम जिन्दगी मरना बड़ा गुनाह है। आपको कुछ न कुछ करना चाहिए। इस मानव-जीवन को सार्थक करें। अपना जीवन सफल बनाएं। सफलता की कुंजी आपके सामने लटक रही है। उसे आप कैसे प्राप्त कर सकते हैं, आपको मार्ग दिखलाया जा चुका है।

इस मार्ग पर आप चलें।

जीवन आपका सुखमय होगा। सब-कुछ मंगलमय होगा। आप एक बार साहस करें और प्रभु पर विश्वास रख, अपना विश्वास बनाए रख जीवन सार्थक करें।

सफलता कैसे पाएं?

सफलता प्राप्त करने के लिए सबसे बड़ा योगदान मन का रहता है। जब तक आपका मन ही संकल्प न लेगा, तब तक आप क्या कर सकते हैं ? मन को मजबूत, संकल्प को बनाने के साथ आपको अपने मन में सदा सुविचार बनाए रखने होंगे। सुविचार ही आपका स्वास्थ्य और व्यक्तित्व बनाये रह सकते हैं। कुछ दिनों के लिए आप ऐसा करके देख लें। सुविधाओं पर अगर आप पूरी शक्ति से काबू पा लें तो आप देखेंगे कि कुछ ही समय में आपका स्वास्थ्य, आपका व्यक्तित्व चमक उठेगा। इस रूप को जब आप ग्रहण करेंगे तो स्वयं आपको इसका महत्व ज्ञात हो जायेगा। संतुलित व्यक्तित्व का रहस्य जान लेने के वाद मानसिक तनावों के बुरे प्रभावों से बचना कठिन काम नहीं रह जाता है। कभी भी आप अपने को कमजोर महसूस करेंगे तो मानसिक स्रोतों से आपको जीवन शक्ति बराबर मिलती रहेगी। आप स्वयं अनुमान लगाइये कि अगर आप अपने मन को सौहार्दपूर्ण भावों से ओत-प्रोत रखते हैं, तो फिर आपको किसी विपत्ति या संकट से डरने की क्या आवश्यकता है। जिस प्रकार सूर्य के उदय होते ही सर्वत्र अन्धकार भाग जाता है, उसी प्रकार अच्छे विचारों के उदय होते ही सर्वत्र अन्धकार भाग जाता है। आपका मस्तिष्क भी खाली नहीं रहता। कोई-न-कोई विचार हर समय मंडराता रहता है। अतएव यह आवश्यक है कि हम केवल शुद्ध और परिमार्जित विचारों को ही अपने मन में स्थान दें। जब भी बुरे विचार हमारे मन में आने की कोशिश करें, हम बलपूर्वक उनका दमन कर दें। इस प्रकार हम मन को संयमित कर अपना स्वास्थ्य बनाये रख सकते हैं।

हमारे शरीर में जो भी स्फूर्ति, उत्साह का काम करने की भावना रहती है, उसका उद्गम स्थल हमारा मन है। इसी कारण हमारे शरीर की सारी बीमारियों का इलाज भी हमारा मन है। परेशानी का इलाज खुशी है। झूठ का इलाज सच्चाई है। खुशी और सच्चाई को दशाओं के बल पर उत्पन्न किया जा सकता है। उनको बनाया नहीं जा सकता है। पैसे से खरीदा नहीं जा सकता है।

अतएव डॉक्टर के पास आकर पैसा बहाने से क्या लाभ है ? आप अपने मन को पहचानने की कोशिश करें, उसकी शक्ति को समझने की चेष्टा करें। एक बार जब आप अपने मन की इस शक्ति को पहचान लेंगे तो फिर आप शायद ही बीमार हों। बीमार हो गये, तो शायद आप ज्यादा दिन बीमार रहें। अपने मन की शक्ति केवल पर भी आप साधारण से इलाज से भी स्वरूप हो जायेंगे। एक बार मन के रहस्यों को जान लेने के बाद चिन्तासंकट मन यों नहीं रह जायेंगी। प्रत्येक अच्छा विचार धीरे-धीरे मस्तिष्क को दृढ़ से दृढ़तर बनाता है। हमारे आदर्श हमारे सामने एकदम साफ उभरते चलते हैं। इन आदर्शों को अपना लक्ष्य बनाकर हम अपने-आपको धीरे-धीरे प्रगति की ओर ले जाने में कामयाब हो सकते हैं। सफलताएं प्राप्त कर सकते हैं।

अपने जीवन में सफलता प्राप्त करने वाले व्यक्ति कोई विशेष योग्य या ईश्वरीय वरदान लेकर नहीं आते हैं। वह हमारे अपने जैसे ही होते हैं। आखिर सफलता का रहस्य क्या है ? वह लोग सफल क्यों हो जाते हैं और हम क्यों नहीं हो पाते ? अगर आप ईमानदारी के साथ उनका और अपना जीवन देखें, तो हमें पता चल जायेगा कि वास्तविकता क्या है ? असफलता प्राप्त करने वाले व्यक्ति को हम ईर्ष्या की निगाहों से देखने लगते हैं तथा उस पर आश्चर्य करते हैं, पर उस व्यक्ति के उस जीवन को देख नहीं पाते हैं, जिसके कारण वह इस प्रकार बनता है। सफलता का रहस्य केवल वही जानते हैं, जो उसे प्राप्त कर चुके होते हैं। उनको पता है, कितने कठोर परिश्रम, जो वह संघर्ष के कारण वह इस स्थान को प्राप्त कर सके हैं।

बहुत से लोगों का भ्रम यह है कि किसी भी व्यक्ति की सफलता के पीछे उसका पारिवारिक प्रशिक्षण, शिक्षा-दीक्षा और सम्पत्ति का महत्व होता है। लोगों की ऐसी धारणा है कि नेता का बेटा नेता, सेठ का बेटा सेठ, बड़े बाप का बेटा बड़ा ही होता है, पर वास्तविकता यह नहीं है। कुछ हद तक इस बात को माना जा सकता है कि इस दशा के कारण इस प्रकार के व्यक्ति को सफलता प्राप्त करने में औरों की अपेक्षा अधिक सुविधा होती है। फिर भी अगर उसमें गुण न हों तो क्या कर सकता है ? कोई भी मनुष्य किसी भी दशा में क्यों न हो, उसमें कुछ गुणों का होना आवश्यक है। जब तक वह सीखेगा नहीं, सफलता की गाड़ी को चला कैसे सकता है ? पायलट का बेटा क्या बिना प्रशिक्षण प्राप्त किए ही हवाई जहाज उड़ा सकता है ?

एक बार किसी ने अब्राहम लिंकन से एक प्रश्न किया।

"आपकी सफलता का रहस्य क्या है ?"

लिंकन का जवाब था, "मैं अपने व्यक्तित्व को सदैव प्रफुल्ल बनाये रखता हूँ। इसका आधार है, मानसिक संतुलन। मैंने अपने मन को नियंत्रित कर रखा

है। मैं कभी भयानक विचारों को अपने पास फटकने नहीं देता। मैं आशा, उत्साह और प्रगति के हशेशा रहता हूँ। जब कभी दुश्चिन्ताएं घेरने लगती हैं, तो मैं सुखद कल्पनाएं करने लगता हूँ। ऐसी कल्पनाएं करता हूँ कि मन में स्फूर्ति का संचार हो। मेरी सफलता का रहस्य मेरा मानसिक नियन्त्रण है।"

लिंकन का यह जवाब न केवल लिंकन की सफलता का रहस्य है, वरन् प्रत्येक व्यक्ति की सफलता पर निर्भर करता है। इस नियम या सिद्धान्त को अपनाकर प्रत्येक मनुष्य अपना जीवन सफल बना सकता है। वह अपना व्यक्तित्व निखार सकता है।

विज्ञान इस बात को प्रमाणित कर चुका है कि मनुष्य का शरीर विभिन्न प्रयोगों से बना है। मुख्यतः स्नायु मस्तिष्क, आमाशय, हृदय आदि महत्वपूर्ण शारीरिक अंगों की इकाइयां माने गये हैं। इन्हीं स्नायुओं की स्वस्थ प्रक्रिया शारीरिक प्रसन्नता पर निर्भर है। जब कभी मनुष्य बीमार पड़ता है, तो निश्चित रूप से तथ्य सामने आता है कि हमारे स्नायु कोषों की प्रक्रिया में कहीं कुछ गड़बड़ी आ गयी है। कुछ लोगों का यह विचार कि सोचने में केवल मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है, एकदम गलत है। हमारे हर सोच, हर चिन्तन, हमारे मन में उठने वाली हर लहर का प्रभाव हमारे शरीर के नाना प्रकार के अंगों पर पड़ता है। सोच, निन्तन आदि का हमारी अन्य इन्द्रियों से सीधा सम्बन्ध है। उनकी कार्य शक्ति और कार्य प्रणाली से बंधी है। जब हम किसी बात का चिन्तन करते हैं, तो शरीर के सभी अंग किसी न किसी रूप में जरूर प्रभावित होते हैं। उनको पता चल जाता है। अतएव सभी प्रकार के विचारों की शरीर के अंगों पर नाना प्रकार की विशिष्ट क्रियाएं होती हैं। इस कारण हम वैसा कर पाते हैं।

कोई भी व्यक्ति साधारण दशा में अपराध नहीं कर सकता है, पर जब उसमें अपने विचारों के कारण दूषण हो जाता है, तो वह अपराध कर डालता है। विषाक्त रक्त नाना प्रकार की वासनाओं को प्रोत्साहन देता है और मन अत्यन्त कुत्सित विचारों से भर आया करता है। तब इन्हीं की प्रेरणाओं से मनुष्य नाना प्रकार के अपराधी से संलग्न हो जाता है।

हमारे विचार समुद्र में उठने वाली लहरों के समान होते हैं और हमारे क्रिया-कलाप इन तरंगों में बहते नालों के समान होते हैं। जब कभी भी विपरीत दिशाओं में बहने वाली तरंगें आपस में टकराती हैं तो भंवरों में फंस जाने के बाद नाव का डूबना अनिवार्य है। जैसे भी विचार होंगे, वैसी ही भंवरें होंगी और उसी जगह डूबना पड़ेगा। सद्विचारों में डूबने से प्रतिष्ठा है, सम्मान है, पर कुविचारों में डूबने से कलंक लगते हैं। नैतिक और सामाजिक अपराधी के रूप में मनुष्य दूषित हो जाता है। इस प्रकार व्यक्ति का सर्वनाश भी निश्चित

रहता है। हर हालत में कुविचारों को हमें रोकना चाहिए। अपने चित्त की प्रवृत्तियों पर विजय प्राप्त करने के बाद ही हम विचारों का सही नियंत्रण कर सकते हैं। नियन्त्रित विचार जीवन को सुरक्षित और सुविकसित बनाते हैं।

जिस समय बेतार का तार का आविष्कार करने में वैज्ञानिक संलग्न थे, उस समय उनके सामने विभिन्न दिशा में बहने वाली ध्वनि तरंगों को नियंत्रित करने की समस्या आ गयी थी। इसी प्रकार की समस्या उन सारे लोगों के सामने भी आती है, जो अपनी चित्त-प्रवृतियों का नियंत्रण कर चरित्र-निर्माण करना चाहते हैं। चरित्र निर्माण तभी हो सकता है, जब उन समस्त चित्त-प्रवृत्तियों को केन्द्रित कर नियंत्रण में ले लिया जाए, जो अपने दुष्प्रभाव से किसी भी व्यक्ति की प्रतिभा में रुकावट डालती है। इस प्रकार की दुष्प्रवृत्तियां बड़ी सशक्त होती हैं। इनको परास्त किए बिना जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। इसके अपने मस्तिष्क को सशक्त बनाना पड़ता है, ताकि इस प्रकार की दूषित विचारधाराओं को रोक सके। इस प्रकार अपना मार्ग सुगम बनाया जा सकता है।

सही समय पर सही विचारों को मस्तिष्क से नियन्त्रित करने से ही सफलता के द्वार खुलते हैं।

एक बार किसी व्यक्ति ने एक विद्वान् से पूछा—"समृद्धि का रहस्य क्या है?"

विद्वान् का उत्तर बहुत छोटा तथा संतुष्ट करने वाला था। उसने दो ही शब्दों में उत्तर दिया—"समृद्ध विचार।"

कितना घूमता हुआ सरल उत्तर है यह, वास्तव में जिसके विचार समृद्ध होंगे, उसका घर-बार, रहन-सहन भी समृद्ध होगा। सच्चाई तो यह है कि किसी भी आदर्श को साकार रूप देने के लिए यह आवश्यक है कि इस आदर्श को व्यक्तित्व का हिस्सा बना लिया जाये। यदि आपका आदर्श हमेशा आपके साथ रहेगा, तो उससे बराबर आंतरिक प्रेरणा मिलती रहेगी। जिस प्रकार कुछ धार्मिक व्यक्ति अपने इष्ट देवता का स्मरण करते हैं, उसकी मूर्ति घर में रखते हैं, स्मरण चिह्न साथ रखते हैं उसी प्रकार हमें भी अपने आदर्श को अपना इष्ट देवता मानकर बराबर स्मरण रखना चाहिए। दूसरा घर ध्यान करने से शक्ति दुर्बल पड़ जाती है। आतशी शीशे पर पड़ने वाली किरणें एक केन्द्रबिन्दु पर एकत्रित होकर इतनी प्रभावशाली हो जाती हैं कि उनसे अग्नि उत्पन्न की जा सकती है। बिखरी हुई दशा में वह प्रभावशाली नहीं हो पाती हैं। लक्ष्य साधना के लिए एकांत चिन्तन आवश्यक है। इधर-उधर के आवश्यक कार्यों में लगकर हम प्रायः अपना अमूल्य समय और प्रतिभा का विनाश करते रहते हैं।

सफलता से ही समृद्धि आती है।

सफलता के लिए आवश्यक है कि हमारे मन में सदैव लक्ष्य का ख्याल

बना रहे। उसी ओर हम सजग और जागरुक रहकर निरन्तर प्रयत्नशील रहें। कोई भी अवसर हमारे हाथ से व्यर्थ न जाने पाये।

यह सृष्टि अनन्त हैं। सृष्टि का विस्तार असीम है। यह सृष्टि किसी की व्यक्तिगत सम्पत्ति नहीं है। यह उनकी है, जो कर्मठ हैं। आप अपनी कर्मठता के बल पर इसी सृष्टि से सब प्राप्त कर सकते हैं। कर्मठता के बल पर आप ऐसी कौन-सी सफलता है, जो प्राप्त नहीं कर सकते। कर्मठता के बल पर आप अपने-आपको एक परमशक्ति से सम्बद्ध महसूस करने लगेंगे। अभाव आपको कभी भी हताश् के अन्धेरे जाल में फंसने नहीं देगा।

भारतीय संस्कृति का भी यही आधार है। वह व्यक्तिगत चेतना को विस्तार देने का विधान बतलाती है। परमब्रह्म के साथ एकाकार का अनुभव कराती हुई स्फूर्तिदायक चेतना को ही सुख का आधार बतलाया गया है। दुःख की उत्पत्ति इस चेतना के क्षीण होने पर बतलाई गई है। यह बात बहुत हद तक ठीक भी है। मनुष्य जब अपने कर्त्तव्य से हटने लगता है, तो उसकी यही दशा होती है। लाख प्रयास करने के बाद भी वह किसी प्रकार की सफलता प्राप्त नहीं कर मकता है। उसके लिए सफलता तब एक सपना ही बनकर रह जाती है।

प्रत्यके मनुष्य में क्षमता है। हर प्रकार की क्षमता है। अगर वह अपनी इस क्षमता का उपयोग न करे, तो इसमें दोष किसका? विश्व का ? विधान कहता है, एक बार तुम अपने भीतर झांककर तो देखो। ईश्वर ने तुमको सब कुछ दे रखा है। उसका उपयोग करो। वास्तविकता भी यही है। इसके बावजूद अगर हम जीवन में असफल रहते हैं, तो इसमें हमारा अपना ही दोष है। आप दूसरों को या भाग्य को दोष नहीं दे सकते हैं। कई बार हम हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाते हैं और हमारी समझ में नहीं आता कि हम क्या करें ? उस समय हमें और सावधानी से काम लेना चाहिए। सफलता प्राप्त करने के लिए जिस कठोर परिश्रम और लगन की आवश्यकता पड़ती है, उसकी हमारे भीतर कमी नहीं होनी चाहिए। इस सृष्टि में सब-कुछ है। इच्छित लक्ष्य की ओर हमारा बढ़ना आवश्यक है।

मानवीय आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए समस्त पदार्थ पृथ्वी पर उपलब्ध हैं। अब यदि कोई भी उस सम्पत्ति का उपयोग न करे तो इसमें किसका दोष है? यदि कोई उसे ग्रहण करने में आना-कानी करे या आलस्य करे तो क्या कहा जा सकता है? कहावत मशहूर है, 'आप घोड़े को तो पानी तक ले जा सकते हैं, पर अगर घोड़ा उसे न पीना चाहे तो क्या करेंगे आप ?' ठीक इसी घोड़े की तरह हममें बहुत हैं। अपने आलस्य, अपनी अकर्मण्यता लापरवाही के कारण हम इस प्रकार आगे नहीं बढ़ पाते हैं, जैसा कि हमको करना चाहिए।

सृष्टि का निर्माण आनन्द के लिए किया गया है। ईश्वर ने मनुष्य की रचना इसलिए नहीं की, उसका निर्मित पुत्र मानव किसी प्रकार से अभावग्रस्त

रहे। उसने अपने सारे साधन दिए हैं। वास्तव में हमारा जन्म सुख-शान्ति और सम्पन्नता के साथ जीवन यापन के लिए हुआ है। यह दुनिया हमारे उपयोग के लिए बनायी गयी है। जीवन का अर्थ दुःखी न होकर आनन्दमय होना चाहिए। हमारे जीवन का अर्थ एय्याशी उच्छृंखलता नहीं है। विलासिता, उच्छृं-खलता हमें पतन की ओर ले जाती है। आनन्द का अर्थ है, अपने व्यक्तित्व का विचार। नैतिकता ही हमें उत्थान की ओर ले जाती है। आनन्द का अर्थ है सुख-शान्ति, समृद्धि और सद्‌भावना। दुःख दारिद्र्या और ईर्ष्या, कुविचारों का परिणाम है। आनन्द जीवन का दूसरा नाम है। हृदय की स्वच्छता धीरज रखना ही सफलता की प्रमुख सीढ़ियां हैं। मनुष्य के जीवन में उस समय तक आनन्द की उत्पत्ति नहीं होगी, जब तक कि वह अपने मन से ईर्ष्या, आलस्य आदि को हटा नहीं देता है। इनको हटाने के बाद ही उसका हृदय निर्मल होगा, और तब उसके मन में आनन्द आ सकेगा। कलुषताओं का द्वन्द्व आनन्द को समाप्त कर देता है। समता का अभाव जीवन में विसंगति उत्पन्न कर देता है। विसंगतियां जीवन के उज्ज्वल पथ पर इस प्रकार छा जाया करती हैं, जैसे चाँद पर ग्रहण छा जाया करता है।

आशा, विश्वास, और श्रद्धा ही जीवन को आलौकित करते हैं। इससे जीवन में शुचिता, निर्मलता और स्वच्छता आती है। इनसे ही जीवन में संतुलन आता है और संतुलित जीवन ही हमारे हृदय में प्रेम की सरिता का संचार करता है। हमारा मन उदार होना चाहिए। संकीर्ण मन संकीर्ण भावनाओं से भरा रहेगा और हम कभी भी अपने लिए अच्छा स्थान नहीं बना सकते हैं। हमारे जीवन में पवित्रता बहुत आवश्यक है। मन की पवित्रता के साथ-साथ हमारे रहन-सहन में भी पवित्रता आवश्यक है। यह जरूरी नहीं है कि आपके पास बंगला हो या शीशमहल और सारे साधन हों, तभी आप साफ-सफाई के साथ रह सकते हैं। यह गलत धारणा है। अपने सीमित स्थान और सीमित सामान के बावजूद उस सबको साफ सफाई से रखकर पवित्रता बनाई जा सकती है। यह कोई जरूरी नहीं है कि आपके पास आठ-दस कपड़े हों। तभी आप सफाई से रह सकते हैं। दो कपड़े रखने वाले भी इतने साफ-सुथरे ढंग से रहते हैं कि क्या कहना । भावना भर होना चाहिए। साफ-सफाई और पवित्रता से मन प्रसन्न रहता है और काम करने में भी मन लगता है, गन्दगी के पास बैठकर भला आप क्या सुख पा सकते हैं ?

कोल्हू के बैल की तरह हमें आँखों पर पट्टियां बाँधकर नहीं चलना चाहिए। इस प्रकार का रुख हमें पोंगापंथी बना देता है। समृद्धि कभी भो पोंगापंथियों को नहीं मिलती है। केवल कर्मठ व्यक्ति के हृदय में ही निवास करती है। कर्मठ मन में नये-नये विचार आते हैं और वह उसको प्रगति के पथ पर ले जाते हैं। रूढ़ियों में फंसा मन केवल एक स्थान पर स्थिर होकर रह जाता है।

उसे कुछ भी सूझता नहीं है। ऐसा व्यक्ति कभी सफलता प्राप्त नहीं कर सकता है।

सफलता का प्रथम सोपान सृजन है।

सजृन का उद्गम मुक्त, सरल, स्वच्छन्द हृदय में होता है। संकीर्णता असफलता की सबसे बड़ी दुश्मन है। किसी आदर्श बंदर की तरह अपने मृत शिशु को छाती से लगाये फिरना सफलता नहीं है। अपने में जीवन्त धड़कनों वाली सफलता को प्राप्त करने वाला मनुष्य ही सफल बनता है।

कोई भी मनुष्य सामाजिक परिस्थितियों या असमानताओं के कारण गरीब नहीं होता है। यह कहना कि सामाजिक परिस्थतियों या असमानताओं के कारण निर्धनता आती है, गलत है। समाजशास्त्री इस तरह का विवेचन करें, पर जहाँ जो रहता है, वहाँ इस प्रकार का व्यवहार नहीं होता है। मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्री इस प्रकार की धारणाओं को गलत ठहरा चुके हैं। इस प्रकार का कोई सिद्धान्त नहीं है। सामाजिक परिस्थितियां आदमी को गरीब बनाती हैं। उसे नौकरी नहीं मिलती, शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकता, सामाजिक असमानताओं, सम्पत्ति का बंटवारा, जातिगत व्यवस्था के कारण भी मनुष्य गरीब होता है। सफलता प्राप्त नहीं कर सकता, पर जिसने इन सबके विरुद्ध संघर्ष किया, वह सफलता पाता है, यह बाधाएं कर्मठता से पार की जा सकती हैं। उदाहरण के लिए भारत में पहले वर्ण प्रथा थी। छोटे लोग ज्ञान प्राप्त न कर सकते थे। शिक्षा निषेध थी, पर एक क्षुद्र वाल्मीकी ने ही रामायण रचना की। कितने ही अछूत भारत के महापुरुष हो गये।

मनुष्य-मनुष्य है। अगर वह अपनी शक्ति पहचान लेता है, तो फिर सब-कुछ कर संकता है। कोई उसको रोक नहीं सकता, भले ही वह मनुष्य कहीं से भी क्यों न हो ! सफलता का रहस्य इसी में है कि व्यक्ति अपना जीवन कर्मठ बनाए। बिना कर्मठता के सफलता पास नहीं फटक सकती है।

प्रायः आत्म विश्लेषण करने की बजाय हम संसार पर दोषारोपण करते हैं। यही वास्तव में हमारी सबसे बड़ी भूल है। हमें स्वयं आत्मविश्लेषण करके देखना चाहिए कि हमारी वर्तमान परिस्थिति या असफलताओं के लिए कौन जिम्मेदार है ? सूक्ष्मता और ईमानदारी के साथ हम आत्म विवेचन करें तो इसके लिए अपने को ही दोषी पायेंगे। सफलता सद्गुणों से आती है। हेरा-फेरी के साथ नहीं। जो यह धारणा है कि केवल भाग्य के ही कारण लोग धनी होते हैं, गलत है। जो प्रयत्न करते हैं, वह एक दिन धनी हो जाते हैं। एक अकर्मण्य धनी एक दिन निर्धन हो जाता है। सफलता या समृद्धि के मूलमन्त्र, मूल रहस्य, अपने में आत्म-विश्वास बनाकर संघर्ष करना है।

यह संसार बड़ा विचित्र है। आपको इसके चक्कर में नहीं पड़ना है। आपकी आत्मा आपको जैसा कहे, वैसा आपको करना है। इस बारे में अपनी

आत्मा का निर्णय अन्तिम मानें। दुनिया के तमाम रूप आपको गुमराह कर सकते हैं। आपने अपने जीवन में ऐसे भी धनी देखे होंगे, जो निहायत निखट्टू के रूप में जाने जाते हैं। न खुद खाते हैं, न औरों को खाने देते हैं। अपना पेट काटकर हड्डियां गला-गलाकर केवल जोड़ते चले जाते हैं। ऐसी अमीरी किस काम की ? इस प्रकार की अमीरी पर धिक्कार है। इसी प्रकार जब कुछ लोग साधारण-सी सफलता प्राप्त कर लेते हैं तो उनमें अभिमान आ जाता है। फलतः कुछ दिनों के बाद सफलता उनके हाथ से निकल जाया करती है।

चुनावों में आपने देखा होगा। किस प्रकार उम्मीदवार विनम्रता से आपके पास आते हैं। आपके सहयोग के बल पर अक्सर चुनाव जीत जाते हैं, तो उनमें से कुछ अच्छे पद प्राप्त कर लेते हैं। इसके बाद उनमें इतना घमंड आ जाता है कि जब आप मिलने के लिए जाते हैं तो वह मिलने से इन्कार कर देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि आप अगली बार उनको समर्थन नहीं देते। फिर वह धराशायी हो जाया करते हैं।

सफलता प्राप्त करने के बाद आदमी में आ गया घमंड उसको बरबाद कर डालता है। सफलता प्राप्त करने के बाद जो मनुष्य जितना विनम्र रहेगा, सफलता उसके पास उसी प्रकार रहेगी और साथ ही वह नई-नई सफलताएं भी प्राप्त करता जायेगा। एक बार सफलता प्राप्त करने के बाद नई सफलतायें प्राप्त करना आसान हो जाता है। यदि एक बार हम यह जान लें कि शक्ति का उद्‌गम, जिसके बल पर हम सफलता प्राप्त करते हैं, हमारे भीतर है, तो फिर हमको नई-नई सफलताएं प्राप्त करने में किसी प्रकार की बाधा न होगी।

हमारे भीतर प्रेरणा का ऐसा खजाना है, जो कभी खत्म नहीं हो सकता। उसका हम बराबर लाभ उठा सकते हैं। यह एक ऐसा अमृत है, जो हमारा शुष्क जीवन सदा हरियाली से भरा रख सकता है। केवल एक इसी अन्तर्प्रेरणा की शक्ति के बल पर हम संसार का सारा खजाना प्राप्त कर सकते हैं।

ईमानदारी से देखें, तो हम अपने में वही पाते हैं, जिसके लिए हम प्रयत्न करते हैं। आपको अपना जीवन-यापन करने के लिए धन की आवश्यकता होती है। इसके लिए आप नौकरी, व्यापार आदि नाना प्रकार के कार्य करते हैं। इन कार्यों को करने के लिए आप अपना कार्यक्रम बनाते हैं, प्रयत्न करते हैं। इस प्रकार आपको धन प्राप्त होता है। इसी प्रकार जब आप सफलता के लिए प्रयत्न करेंगे तो आपको सफलता मिलेगी। लगातार प्रयत्न ही आपको मंजिल पर ले जायेगा। आवश्यकता केवल सही ढंग से सोचने, विचारने और कार्य करने की है। प्रायः ऐसा होता है कि हम सोचते कुछ और हैं। हम जैसा सोचते हैं, वैसा करते नहीं। उस पर अमल नहीं करते हैं। इसी कारण इसी प्रकार का हमारा व्यवहार हो जाता है, जो हमें सफलता से दूर ले जाया करता है।

अपने व्यक्तित्व का निर्माण करना आपके हाथ में है। जैसा आप व्यवहार करेंगे, वैसा आपका व्यक्तित्व बनेगा। अपने-आपको हीन भावनाओं से युक्त न करें। अपने मन में ताकत का, कर्मठता का संचार करें और तब आप देखेंगे कि आपका व्यक्तित्व कितना शानदार बनता है। मनुष्य इस सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ प्राणी है। अगर हम मनुष्य होकर भी इस श्रेष्ठता का लाभ न उठा सके, तो फिर हमारा मनुष्य जीवन व्यर्थ है।

अगर हम सही रहेंगे तो अपने जीवन में कभी दुःख न पा सकेंगे और हमारा जीवन सफलता का सुख भी पा सकेगा। इसमें कोई संदेह नहीं है।

सफलता आपकी दासी बन सकती है, बशर्ते कि आप उसका रहस्य जान सकें।

गन्दे महलों के निवासी, अन्नहीन, वस्त्रहीन बच्चों में न जाने कितने ही भावी युग-नेता छिपे होंगे ! उनमें क्या त्रुटि है ? बस, केवल उन्हें अपनी शक्तियों का, अपनी सामर्थ्य का ज्ञान नहीं है। उन्हें यह पता नहीं कि भविष्य के महान् मानव उन्हीं में छिपे हैं। ये साधारण क्लर्क या बेयरेखानसामे का कार्य करने वाले कर्मचारी तक सामर्थ्य और स्वरूप का वास्तविक ज्ञान होने पर महान् क्रांति के अगुआ बन सकते हैं। अपनी शक्ति के गौरव का ज्ञान हो जाने पर मनुष्य खुशामदी, जी-हुजूरिया और दास बनकर कभी नहीं रह सकता। उसमें उन्नति की ऊँची आकांक्षाएं ठाठें मारने लगती हैं।

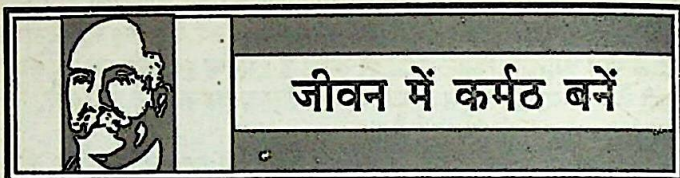
आज आप क्या हैं, इसका महत्व नहीं है। महत्व इस बात का है कि आप भविष्य में क्या बन सकते हैं। कोई भी मनुष्य अपनी जमा-पूंजी को घाटे के व्यापार में लगाने को तैयार नहीं होता। जो प्रगति नहीं कर रहा, उसने स्पष्टतः पूंजी को लाभ के काम में नहीं लगा रखा। मनुष्य के हृदय में जो पूंजी है, उसका मूल्य धन की पूंजी से बढ़-चढ़कर है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि मनुष्य उसका प्रयोग करे और ऐसे काम में प्रयोग करे, जो लाभ का हो।

जिस व्यक्ति के पास बैंक में पर्याप्त धन जमा हो और वह समझता रहे कि वह अपना छोटा-सा कर्जा नहीं तार सकता, ठीक ऐसी ही स्थिति उस व्यक्ति की होती है, जो यह समझ बैठा है कि वह अशक्त है।

हर एक व्यक्ति के अन्दर विभिन्न योग्यताओं की अपार पूंजी है। परन्तु इस पूंजी का जब तक लाभकारी कार्यों में उपयोग नहीं होता, तब तक किसी भी लाभ की आशा नहीं की जा सकती। इतनी अपार पूंजी रखने पर भी यदि कोई मनुष्य दीनता का जीवन व्यतीत करे तो क्या उस पर आश्चर्य न होगा?

क्या आपने कभी अपने आंतरिक गुणों की पूंजी को व्यक्त करने एवं लाभकारी कार्यों में लगाने का प्रयत्न किया है?

●

जीवन में कर्मठ बनें

हमारा अपना मन हमारी क्षमताओं का मानदण्ड है। यदि मन ही दुर्बल होगा तो हमारी क्षमताएं भी दुर्बल होंगी। बुझता या टिमटिमाता दीपक भला अन्धकार में क्या मार्ग दिखला सकता है ! वह हवा का (संकट या अभाव का) एक भी झोंका बरदाश्त नहीं कर सकता है। भय, शंका, कायरता को मन से निकाल देना चाहिए। शक्ति महत्वाकांक्षा को उदात्त रूप से कार्यशील बनाती है। हमारे सामने हमारा लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए और फिर विश्वास दृढ़ होना चाहिए। हमारे विचार ही हमारे व्यक्तित्व के अंश हैं। यदि विचार हमारे मन की गहराइयों से मथ कर नहीं निकलते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व प्रेरणा प्राप्त नहीं कर सकता है।

आज दुनिया की तमाम महत्वपूर्ण उपलब्धियां कल तक असम्भव के समान थीं। इन स्वप्नों को कितनी कठिनाइयों और कैसे-कैसे संघर्षों के उपरान्त जीकर लोगों ने पूरा किया है, इसकी कल्पना तक रोमांचक है। हवाई जहाज बनाने वाले जेपलीन को सारे लोग पागल कहते थे। उसको देखकर बच्चे तालियां बजाते थे कि देखो पागल जा रहा है। उसके भाई की भी यही दशा थी, पर यह लोग कम न रहे थे। लोगों का अटूट विश्वास इस बात का था, मनुष्य चन्द्रमा पर भी पैर रख आया है। यह सब महापुरुष अगर हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाते तो ··· क्या होता ?

बैठकर देखने से कोई काम नहीं बनता है। वह तमाम लोग जिन्हें अपने सपनों, अपने आदर्शों को सत्य में बदलना था, बैठे, रुके नहीं। वह बराबर तेज गति से चढ़ते-बढ़ते गए। आखिर एक दिन वह सफलता प्राप्त करके रहे। सामने देखना प्रत्येक आदमी के लिए स्वाभाविक है। आदमी का हवा में किले बनाना स्वाभाविक है। इन किलों के नक्शों को दिमाग में कागज पर से यथार्थ की धरती पर उतारना केवल जीवट पुरुषों का कार्य है। दुनिया के समस्त कर्मठ लोगों को सफलता बैठे-बैठे नहीं मिली। वह बराबर लगे रहे। क्या-क्या कष्ट उनको नहीं उठाने पड़े। क्रमबद्ध योजना बनाकर ही चलना पड़ता है। खान से लोहा निकाल लेना ही काफी नहीं है। उसे उपयोगी बनाने के लिए

गलना-गड़ना पड़ता है। सोना जब तपाया जाता है, तभी वह और चमक कर कुंदन बनता है। इसी तरह परिश्रम करने से ही सफलता मिलती है।

कुछ लोग पर्याप्त बुद्धिमान् होते हुए सफल नहीं हो पाते हैं। उनको देखकर, उनसे मिलकर आपको आश्चर्य होता है कि वह सफल क्यों नहीं हैं।

आखिर क्यों ?

आप देखेंगे कि उनमें कार्यशक्ति का अभाव है या अपना कार्य ये बड़े बेतरतीब ढंग से करते होंगे। इस कारण सफलता प्राप्त करना उनके लिए कठिन हो जाता है। वास्तव में कार्यशक्ति का तरतीबवार ढंग से उपयोग करना ही आदमी को सफल बनाता है। कार्यशक्ति का उचित उपयोग ही मनुष्य को उसका फल देता है। अपना मन कार्यशक्ति के सांचे में ढालने के बाद ही कुछ प्राप्त किया जा सकता है। कार्यशक्ति का अपना महत्व है। कुछ लोग काम करने की लालसा को घमंड मानते हैं। संकोच या दब्बूपन से काम नहीं चलता है। इस कारण कार्यशक्ति की लालसा घमंड का प्रतीक बन जाया करती है, पर कार्यशक्ति को अहंकार नहीं कहा जा सकता। अहंकार ओछेपन की निशानी है। कार्यशक्ति मनुष्य को अदम्य साहस देती है।

अपने मन में कभी भी अनिश्चय न रखें। अनिश्चय सदा शक्तियों को एक नहीं होने देता है। इस कारण आप अपना कार्य नहीं कर सकते हैं। निश्चय ही सारे संकल्पों को एक स्थान पर एकत्रित कर पूरी शक्ति देता है और मनुष्य तब उसमें सफलता प्राप्त कर लेता है। योजनाएं, निर्णय, शक्ति, सत्ता का उपयोग केवल निश्चय के ही आधार पर किया जा सकता है। निश्चय मनुष्य का सोया विश्वास जगा देता है। निश्चय का स्पर्श करते ही प्रतिभा जी उठती है। उसका रूप-रंग निखार पर आ जाता है। तब मनुष्य बड़ी से बड़ी स्थितियों का सामना करने में सक्षम हो जाता है। इसी निश्चय ने कोलम्बस से अथाह सागर पार कराया। इसी निश्चय ने नेपोलियन से आल्पस पर्वत पार कराया। इसी निश्चय ने स्काट से ध्रुव का पूरा इतिहास प्राप्त किया। इसी निश्चय से एडमंड हिलारी और तेजसिंह नोरके माउंट एवरेस्ट पर चढ़ गये। दुनिया के सभी महापुरुषों ने निश्चय के बल पर ही विपत्तियों का सामना किया।

निश्चय के बल पर ही वह बार-बार टूटने के बावजूद विपत्तियों से लड़ते रहे और निश्चय के बल पर ही सफलता को प्राप्त किया। निश्चय आत्मविश्वास से आता है। अपना आत्मविश्वास जगाकर निश्चय करिये। सब ठीक हो जाएगा। कोई भी बाधा आपकी राह नहीं रोक सकती।

अपना निश्चय-निर्णय करें। उस पर लग जायें।

सफलता को आपके पास आना पड़ेगा।

सभ्यता आश्चर्यजनक विकास का इतिहास उन अनगिनत ज्ञात-अज्ञात

प्रयत्नों का फल है, जो मुसीबतों से लड़कर मनुष्य को पाषाण युग से निकालकर रॉकेट युग में ले आये। इन कर्मठ लोगों ने जो कष्ट उठाये होंगे, मुसीबतें सही होंगी, क्या आप उनकी कल्पना कर सकते हैं ? इन लोगों ने बीहड़ जंगलों और भयंकर जीवों से भरी अनगढ़ धरती को कैसे संवारा होगा और इस योग्यता के साधन खोजे कि मनुष्य सुख से रह सके। यदि यह कर्मठ लोग अपनी मूक साधना में न लगते तो क्या आज मनुष्य का यह रूप होता?

सभ्यता के यह सारिथी अपनी धुन के पक्के थे। उनमें अदम्य इच्छाशक्ति थी। वह बराबर संघर्ष करते रहे और प्रत्येक बाधा पर विजय प्राप्त कर मनुष्य को सुखी बनाने के साधन खोजते रहे। फ्रांस के बहुत बड़े जनरल ने एक बार अपने सिपाहियों को सम्बोधित करते हुए कहा था—"हमें तब तक अपने-आपको मनुष्य कहलाने का हक नहीं है, जब तक कि हम अपने-आपमें दुनिया की हर मुसीबत पर विजय प्राप्त कर लेने की क्षमता हासिल नहीं कर लेते—अपनी कार्यक्षमता के बल पर मनुष्य क्या नहीं कर सकता है।"

सफलता घर बैठे नहीं मिलती। सफलता प्राप्त करने से पहले दृढ़ आत्मविश्वास आवश्यक है। इस विराट् ब्रह्मांड की कार्यप्रणाली की अपूर्व अद्भुत ढंग से सुनियोजित है। प्रकृति स्वयं हमें इस बात की शिक्षा देती है कि सफलता का भेद क्या है ? किसी पेड़ के उगने से पहले उसका बीज पड़ना, डालना आवश्यक है। इसी प्रकार सफलता प्राप्त करने के लिए उसका बीज डालना पड़ता है। आपका सारा ज्ञान, सारी योग्यताएं अगर आप में आत्मविश्वास नहीं है, तो व्यर्थ हैं। आत्मविश्वास के अभाव में वह आपका कहीं भी साथ नहीं दे सकती हैं, न ही आप इनका लाभ उठा सकते हैं। इनका रंग-रूप माला में पिरोई मोतियों के समान होता है, जो जहा-तहाँ बिखरती हुई नजर आती हैं। आत्मविश्वास सभी प्रक्रियाओं की चेतन-प्रेरणा के रूप में माना गया है।

आपके आस-पास ऐसे लोग अवश्य होंगे, जो निरन्तर औरों की क्षमताओं, कार्यों के बारे में टीका-टिप्पणी करते रहते हैं। बिना बात के मीन-मेख निकालने वाले लोग वास्तव में आस्तीन के सांप होते हैं। आप इनके बकने की परवाह न करें। इनके भला-बुरा कहने से भला आप पर क्या असर पड़ सकता है। इस प्रकार के लोग न केवल आपका वरन् सभी का मजाक उड़ाया करते हैं, ये लोग सबको अपनी बेवकूफी का शिकार बनाया करते हैं। आप उनकी बातों पर बिल्कुल ध्यान न दें। उन पर से एकदम पीठ कर दीजिए। अपना आत्मविश्वास कायम रख, अपना कार्य बराबर करते जाएं।

इस बात को आप समझ लें कि चोरी गया धन मिल सकता है, कठिन से कठिन रोग का इलाज मिल सकता है, पर अगर आत्मविश्वास खो गया,

तो वह न मिलेगा। आत्मविश्वास सफलता की एक सबसे बड़ी शक्ति है। लोगों से बचिए। अपने काम में बराबर लगे रहिए।

दुनिया खुद नहीं बदलती है। दुनिया को बदलना पड़ता है। जब आप दुनिया को बदलने की कोशिश करेंगे, तो यह सब होगा ही। दुनिया का कोई ऐसा कार्य नहीं है, जो मनुष्य नहीं कर सकता है। मनुष्य सब-कुछ कर सकता है। अब इस बात के सारे प्रमाण हैं। दुनिया का कोई ऐसा ऐश्वर्य नहीं है, जो मनुष्य प्राप्त नहीं कर सकता है। अगर उसमें आत्मविश्वास है, इसके बाद दृढ़ संकल्प है, तो वह सब-कुछ कर सकता है। साहस और संकल्प से क्या नहीं हो सकता है।

एक बार नेपोलियन के पास एक सैनिक इतनी तेजी के साथ घोड़े पर बैठकर संदेशा लाया कि घोड़ा नेपोलियन के सामने उसके उतरते ही मरकर गिर गया, पर उस सैनिक ने एकदम अनिश्चित भाव से सीधे नेपोलियन के हाथ पर संदेशा ले जाकर रखा नेपोलियन ने भी तुरन्त जवाब लिखा।

बोला—"अभी लेकर जाओ।"

सिपाही मान गया।

वह मुड़ा। मरे घोड़े को एक क्षण देखा। फिर आगे बढ़ गया।

"सुनो।" नेपोलियन ने उससे कहा।

वह रुक गया।

"तुम मेरा घोड़ा लेकर जाओ"—नेपोलियन बोला।

सैनिक अचकचा गया। नेपोलियन का घोड़ा फ्रांस का सर्वश्रेष्ठ घोड़ा था। उसने घबराकर कहा—"आप ··· क्या कह रहे हैं?"

"नहीं। तुम मेरा घोड़ा लेकर जाओ।"

सिपाही नेपालियन के ही घोड़े पर गया। जब वह लौटकर वापस आया तो नेपोलियन ने उसे कैप्टन बना दिया। मनुष्य को अपनी कर्मठता का पुरस्कार इसी प्रकार अचानक मिलता है। घोड़ा गिरकर मर गया, पर वह घुड़सवार जरा भी विचलित नहीं हुआ था। उसने सबसे पहले नेपोलियन को पत्र दिया। यह उसकी कर्मठता का प्रमाण था। जब तक आप एकाग्र मन में इसी प्रकार कर्मठ रहेंगे, तब तक आपको सफलता मिलना कठिन नहीं होगा। आपको अपना आत्मविश्वास पूरा बनाना ही होगा।

आत्मविश्वास के अभाव में मनुष्य बौने के समान है।

बौनापन जब विचारों में आ जाता है, तो आदमी कभी उठ नहीं सकता है। फिर वह हर सुख की अपनी पहुँच के बाहर भागने लगता है। वह अपने-आपको उन सौभाग्यशालियों में से एक मानने लगता है, जो ऐश्वर्य का उपभोग करने के लिए जन्म लेते हैं। ऐसा सोचना कितना हानिकारक है, इनका अनुमान सिर्फ

इसी बात से लगाया जा सकता है कि ऐसे विचार मात्र ही मनुष्य को ऊँचाई तक जाने से रोक देते हैं। खुद अपने पैरों पर इस तरह की बातें सोचकर कुल्हाड़ी मारना कहाँ तक उचित है ? क्या ऐसा आदमी कभी प्रगति कर सकता है ?

कुछ लोग हमेशा यह सोचते रहते हैं कि उनका सितारा ही गर्दिश में है। इस प्रकार के लोग जो सफलता को केवल भाग्य का खेल मानते हैं, अपने सितारे उनको गर्दिश में हमेशा नजर आते हैं, इस कारण वह अपनी सारी उम्र में सफलता प्राप्त नहीं कर सकते हैं और केवल सितारों के नाम पर ही रोते रह जाते हैं। वह अपने व्यक्तित्व का सही उपयोग नहीं कर पाते हैं। अपने हाथों से वह अपना स्वर्णिम भविष्य बर्बाद करते हैं।

एक गरीब नवयुवक था।

जब वह बीस साल का था तो माँ मर गई।

इक्कीसवें साल में पिता मर गया।

चाचा ने पालन-पोषण किया तो वह बीमार पड़ गए। वहम हो गया वह मनहूस है। उसे घर से निकाल दिया गया। जब वह नौकरी की तलाश में दर-दर भटक रहा था, तो एक शाम दुर्घटना में पड़ गया। घायल होकर अस्पताल में पड़ा रहा। निकला तो नौकरी मिली, पर दो दिन बाद ही चोरी का इल्जाम लग गया, परेशान हो गया। बार-बार सोचने लगा, क्या वह सचमुच इतना मनहूस है। उसके मन में शंका आ गई। बहुत रोया। चोर बताकर मुकदमा चल गया। जेल गया, पर प्रमाण के अभाव में एक बार वह छूट गया। अचानक उसने मन से भावना निकाल दी कि वह मनहूस है। उसने अपने में अच्छे विचार लाने शुरू कर दिये और मजदूरी करने लगा। कुछ पैसे जुटाकर उसने एक दुकान खोल ली। फिर कारोबार बढ़ाता गया। वह मनहूस युवक मैनचेस्टर की सबसे बड़ी कपड़ा मिल का मालिक बन गया। अगर वह अपने मन में इस बात का विश्वास जमाए रखता कि वह मनहूस है, एक के बाद एक, इस प्रकार की घटनाएं हो रही थीं, तो क्या वह सफलता प्राप्त कर सकता था! उसने अपना पिछला स्वर्णमय जीवन खो दिया था।

मनुष्य के जीवन में घटने वाली घटनाओं को भाग्य का प्रतीक मान कर हम अपनी सफलता का मार्ग स्वयं बन्द करते हैं। जीवन में घटने वाली किसी भी घटना का भाग्य से कोई सम्बन्ध नहीं होता है। घटनाएं होती रहती हैं, पर इन घटनाओं के प्रभाव में आकर अपना आत्मविश्वास नहीं खोना चाहिए। आत्मविश्वास बनाये रखें। घटनाएं तो घटती ही रहेंगी। जब तक आपका आत्मविश्वास है, तब तक आप बराबर कार्यरत रहेंगे। वास्तव में अपने भाग्य

का स्वरूप निर्धारण करते हैं। अगर हमें अपने-आप पर विश्वास है, तो हम उस सारथी के समान हैं, जिसका अपने रथ के घोड़ों पर पूरा नियन्त्रण होता है। आत्मविश्वास के कारण हम अपनी तमाम शक्तियों को अपने नियन्त्रण में रख सकते हैं।

आपने किस्से-कहानियां सुनी होंगी। इनमें से एक किस्सा हातिमताई का मशहूर है। जिक्र आता है कि हातिम को देखकर पहाड़, नदियां रास्ता छोड़ दिया करते थे। पता नहीं यह बात कितनी सच है, या यह शत-प्रतिशत सच है कि अपने आत्मविश्वास के बल पर मनुष्य मुसीबतों के पहाड़, दुःखों की नदियों के बीच भी रास्ता बना सकता है। दुःख-मुसीबत के नदी पहाड़ आत्मविश्वास के आगे झुक-हट जाते हैं।

अपना आत्मविश्वास कायम रखिये।

सफलता आपके पास आकर रहेगी।

केवल आत्मविश्वास ही आपका जीवन बदल सकता है। आप सब-कुछ पा सकते हैं। दुनिया के इतिहास में इसके प्रमाण भरे पड़े हैं। आत्मविश्वास मनुष्य को सफलता की उच्चतम श्रेणी तक ले जाता है।

अपना काम चुन लीजिए। काम चुनना सबसे पहली और जरूरी बात है। काम चुनने के बाद परिस्थितियों का, समस्याओं का, भले-बुरे का विश्लेषण कर डालिए। इस विश्लेषण में अगर कुछ ऐसी बाधाएं आती हैं कि आपका मन घबरा जाता है या उलझन आ जाती है, तो घबराये नहीं। किसी कार्य को अपना लक्ष्य बनाते समय कुछ ऐसी समस्याएं आ सकती हैं, जिनका कोई हल आपके पास न हो, न सूझ रहा हो, पर केवल इसी कारण कार्य को तथ्य बनाना न छोड़ दें। समस्याओं का हल न सूझने के बाद भी आप प्रयत्न तो शुरू कर दें। एक समय ऐसा आयेगा कि सारी समस्या हल हो जाएगी।

कार्य का निश्चय करने के बाद कमर कसकर काम में जुट जाइये। इस बात का पक्का फैसला कर लीजिए कि कोई ताकत आपको अपना इरादा बदलने के लिए विवश नहीं कर सकती है। यह निश्चय आपको एक अपूर्व बल देगा। आत्मविश्वास व्यक्ति को फौलादी बना देता है। आपके क्रिया-कलापों में दुगुनी शक्ति आ जाएगी। याद रखिए आत्मविश्वास मन का सेनापति है। सेनापति जब उत्साह से भर जाता है तो फिर उसकी सेना का संचालन तीव्र वेग से होता है। बाधाएं हार मानकर पराजय स्वीकार कर भाग जाया करती हैं। साहस हमारी सारी शक्तियों को संचालित करता है। बहुत से लोग केवल इसलिए असफल हो जाते हैं कि वह अपनी सारी क्षमताओं का उपयोग नहीं कर पाते हैं। उनसे उस तरह का आत्मविश्वास नहीं होता, जो हमारी पूंजी एक बार ही दांव पर लगाकर खेलता है। उसके मन में कहीं न कहीं कोई शंका अवश्य छिपी रहती है।

जिनको अपनी क्षमताओं पर विश्वास होता है, वह सभी प्रकार की बाधाएं दूर कर जाते हैं। उनको कोई शिकायत नहीं होती। वह हर संकट, अभाव का सामना करते हैं।

हम दीन तभी होते हैं, जब अपने-आपको निश्चय से डगमगा लेते हैं या हमारा निश्चय कमजोर पड़ जाता है, ऐसा करने से सफलता हमारे पास से कोसों दूर भाग जाती है। एक बार जो निश्चय आप कर लें, उस पर एकदम अडिग रहें। जरा भी न हिलें। आपके निश्चय की परीक्षा लेने के लिए एक से एक बाधायें आयेंगी। एक से एक समस्यायें और मुसीबतें खड़ी होंगी। आप डगमगा गए तो गए। आपका निश्चय जरा भी न डोले। सफलता आपके पास आने से पहले आपकी हर तरह से परीक्षा लेती है कि आप उसके योग्य है या नहीं ? जब वह खूब परख लेती है, तब आपके पास आती है।

डिजरायली का कथन है—"सफलता प्राप्त करना और एक जीवन को प्राप्त करना है। अतएव एक नये जीव से जन्म की प्रसव पीड़ा को तो भोगना ही पड़ेगा। सफलता बहुत बलिदान मांगती है।" डिजरायली का आगे कहना है—"निश्चय सुदृढ़ है तो सफलता भी निश्चित है। मेरे दोस्त ! संकल्प ठानो। आत्मविश्वास जगाओ। निश्चय करो। और आगे बढ़ो। सफलता तुम्हारे पास अवश्य आयेगी। एक बार निर्णय कर लेने पर विश्व की कोई सत्ता दृढ़निश्चयी व्यक्ति को नहीं रोक सकती है।"

वैसे अपने-आपको महान् समझने की बात कई बार बड़ी अटपटी-सी लगती है, लेकिन यदि गहराई से सोचा जाए तो इसमें किसी भी प्रकार की विचित्रता नहीं है। कोई भी काम तभी आरम्भ किया जा सकता है, जब करने वाले को इसका पूरा विश्वास हो कि वह उस काम को पूरा कर सकता है। महान् लक्ष्य प्राप्त करने की प्रेरणा उसके ही मन में आ सकती है, जो दृढ़ निश्चय के साथ-साथ अपने कंधों पर समझदार सिर रखता हो। कोई भी व्यक्ति बिना अपने-आप पर भरोसा किए आगे नहीं बढ़ सकता है। योग्यता बिना सारे आदर्श थोथे हैं। आपको शुरू में कहा जा सकता है कि आप इतने योग्य नहीं हैं, पर ऐसी बात नहीं है। जब आप दृढ़ निश्चय और आत्मविश्वास के बल पर कार्य में लग जायेंगे तो अवश्य ही सारी योग्यताएं आप में आ जायेंगी। परिस्थितियां आपको सब-कुछ दिखला देती हैं। रस्सी के बराबर आने-जाने से पत्थर पर भी निशान बन जाया करते हैं।

जीवन की समस्त उपलब्धियों या सफलताओं का उद्‌गम निश्चय इच्छा शक्ति से होता है। जो इच्छा आपके मन में होगी, उसमें आप रात-दिन अनुप्राणित रहेंगे। वह व्यक्तिव्य का एक अंग बन जायेगी। सतत् प्रयत्न किसी भी इच्छा को अधूरा नहीं रहने देते हैं। यह मशहूर है कि 'चाह में तगड़ी शक्ति होती है।' अंग्रेजी की कहावत मशहूर है कि —'where there is a Will, There

is Way' अर्थात् जहाँ चाह है, वहाँ राह है। एक बार कार्य जब चरम गति पर आ जाता है, तो उसके आकर्षण से सभी इच्छित कार्य सम्पन्न होते चलते हैं। जब भी आप किसी व्यक्ति को सफल पायेंगे तो आपको पता चलेगा कि उस सफलता के लिए उसके सारे प्रयल उत्तरदायी थे। उसने समग्र रूप से अपने को समर्पित रखा था।

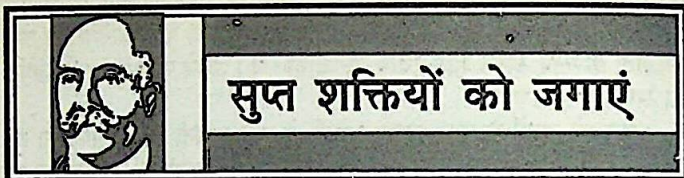
अनचाहे कार्यों के द्वारा तो दाल-रोटी तो चल सकती है, पर सफलता या इच्छापूर्ति होना कठिन है। अपनी शक्तियों का सही मूल्यांकन कर वातावरण को अपने अनुकूल ढाल लेने की कला का प्रथम चरण आत्मविश्वास की कक्षा में मिलता है।

अपने-आप पर विश्वास रखो।

अपनी शक्तियों पर भरोसा रखो।

याद रखो! तुम्हारे भीतर वह शक्ति है कि जो एक बार जागने पर मनुष्य को न ईमानदार, मेहनती वरन् सफल और सुसंकृतज्ञ बना देती है। विश्वास आत्मा की उन अनन्त संम्भावनाओं के द्वार खोल देता है, जो हमें उच्च से उच्च स्तर की ओर ले जाता है। हमारी शक्ति यों सहस्त्र गुनी हो जाया करती है। भय के कुहा से ढंके पथ, आशंकाओं के अन्धकार में लुप्त क्षमताएं, किंकर्तव्यविमूढ़ हो गयी प्रयलशीलता, सब-कुछ आत्मविवास की किरणों में जगमगाने लगता है। विश्वास कभी हार नहीं मानता है।

आपका अपना जीवन कल्याणमय हो सकता है, जब आप अपने में आत्मविश्वास पा लेते हैं और प्रयत्नशील हो जाते हैं। विश्व के इतिहास में इस प्रकार के अनगिनत उदाहरण भरे पड़े हैं, जब सब-कुछ खो जाने पर, छूट जाने के बावजूद लोगों ने अपना लक्ष्य पा लिया और जीवन सफल बना गए। आपमें भी बड़ी शक्ति है। अपना लक्ष्य बताइये और अपनी दिशा की ओर चल पड़िये। किसी बात का अभाव महसूस न करें और तब देखें कि सफलता आपके पास कैसे नहीं आती है? कुछ समय के बाद आप अपने-आपमें एक परिवर्तन पायेंगे। उठिये ! जागिये ! सफलता आपकी ओर आ रही है। उसका स्वागत करने के लिए तैयार रहिये।

सुप्त शक्तियों को जगाएं

आपके हृदय में जो शक्तिशाली महामानव छिपा हुआ है, उसी को प्रगट करना है। तभी आप अपने लक्ष्य को पाने में समर्थ बन सकेंगे। आपको सहज ही इस बात पर विश्वास नहीं होगा कि आप स्वयं से अनजान हैं। संसार में अनेक ऐसे हैं, जिन्हें अपनी शक्तियों का पता नहीं है। वे नहीं जानते कि उनके अन्दर एक महामानव छुपा हुआ है। जिस प्रकार वट वृक्ष के उस छोटे से बीज को ज्ञात नहीं होता कि उसके अन्दर एक भीमकाय-विशाल वट वृक्ष विद्यमान है, जो अनुकूल परिस्थिति में बहुत घना और विशाल होता है।

इसके विपरीत जब हम किसी बौने वट वृक्ष को देखते हैं, तो यह समझ जाते हैं कि उसके छोटे रह जाने का कारण उसकी अनुकूल परिस्थितियों का न होना ही है। जिस कारण यह वृक्ष अपना पूरा विकास नहीं कर सका। संसार में जन्म लेने वाले प्रत्येक बच्चे की यही कहानी है। प्रत्येक बालक में महान् व्यक्ति बनने के सभी गुण बीज रूप में उसके अन्दर विद्यमान रहते हैं। आवश्यकता है—अनुकूल परिस्थिति की, जिसके द्वारा वह अपने महान् रूप को प्रगट कर सके।

प्रकृति ने बीज में पूर्ण विकसित और विशाल बनने के गुणों को उसके अन्दर छिपाया हुआ है और उसे अपने विकास करने के लिए संघर्ष करने को प्रेरित करती है, क्योंकि वह उसे पूर्ण विकसित देखना चाहती है।

उसी प्रकार मनुष्य के भीतर भी पूर्ण शक्तिशाली मानव विद्यमान रहता है, जिसकी शक्तियां उसके अन्दर ही सुप्तावस्था में हैं। प्रकृति उसे पूर्ण मानव के रूप में देखना चाहती है। जिस तरह विशाल वट वृक्ष कहीं-कहीं दिखाई देते हैं वैसे ही महात्मा गांधी और अब्राहम लिंकन जैसे पूर्ण विकसित मानव भी थोड़े ही होते हैं। अन्य लोग तो उनके समक्ष बौने ही कहे जा सकते हैं। फिर भी समय आयेगा, जब संसार का औसत मनुष्य आज के मनुष्य से अधिक विकसित और महान् होगा—ऐसा मेरा विश्वास होता है। प्रो० विलियम जेम्स का कहना है कि "हममें से प्रत्येक के पास वह अद्भुत शक्ति है, जिसकी

हम कल्पना भी नहीं कर सकते। यदि हम अपने हृदय का ऐसा एक्स-रे कराएं जिसमें भीतर की छिपी शक्तियों का पता लग सके तो अपनी महान् शक्तियों को देखकर हम आश्चर्य-चकित रह जाएं।"

अन्दर की छिपी उन अद्‌भुत शक्तियों को देखकर मनुष्य यही कहेगा कि ये असाधारण विशेषताएं तो किसी दूसरे व्यक्ति की हैं जो सफलता के उच्च शिखर पर पहुँच चुका है। मेरे जैसे साधारण मनुष्य की, जो जीवन में असफल व्यक्ति हो, ये विशेषताएं नहीं हो सकतीं। स्वयं से अनभिज्ञ होने के कारण ही वह ऐसा कहने पर विवश होगा जबकि वह एक्स-रे उसका अपना ही है। न्यूयार्क की एक महिला सफल शिक्षक सिद्ध हुई। यद्यपि उसका पालन-पोषण सम्पन्न घराने में हुआ था तथापि उसकी अन्तप्रेरणा शिक्षक जीवन के लिए उसे प्रेरित करती थी। वह वरबस शिक्षा के क्षेत्र की ओर खिंच गई। इस शिक्षण कार्य में न केवल उसने अपना ही विकास किया बल्कि दूसरी ओर महिलाओं का भी आत्मविश्वास जगाने में योगदान दिया। इस महिला-प्रिंसिपल ने अपने अनुभव बताते हुए लिखा है—"जब मुझे यह अनुभव हुआ कि इस संसार को मेरी भी आवश्यकता है, तो मुझे एकदम लगा कि मेरे अन्दर भी एक और व्यक्तित्व है, जो मेरे इस बाहरी व्यक्तित्व से अधिक महान् है, जिसकी संसार को आवश्यकता है। तब से यह स्कूल ही मेरा सब-कुछ नहीं रहा। मुझे आभास हो गया कि यह सारा संसार ही स्कूल की भाँति मेरा कार्यक्षेत्र है जो विशाल और अनन्त है।"

लोगों को उनके अन्दर छिपी हुई शक्तियों और महानताओं की जानकारी नहीं होती है और न ही उन्हें जानने की वे चेष्टा ही करते हैं। इसलिए उनको उनकी छिपी हुई प्रतिभा की जानकारी कराना बड़ा कठिन कार्य है।

इस संसार में ऐसे अनेक व्यक्ति हैं, जो अपने आपसे अनजान हैं। उन्हें अन्दर की छिपी हुई शक्तियों का ज्ञान नहीं है। महत्वपूर्ण यह नहीं जो तुम आज हो, बल्कि वह है जो तुम कल बन सकते हो। मनुष्य में अनेक शक्तियां विद्यमान रहती हैं। किसी विशेष अवसर अथवा कोई घटना जो उसके हृदय को छू ले, उसकी प्रसुप्त शक्तियों को झकझोर कर जगा देती है। व्यक्ति के जीवन में आए परिवर्तन से यह बात स्वयं सिद्ध हो जाती है।

अनेक महापुरुषों, विद्वानों और विजेताओं की अपूर्व सफलता का भेद उनके जीवन में अचानक घटी किसी घटना विशेष अथवा अवसर विशेष का ही है, जिसने उनके अन्दर के महामानव को जगा दिया। अचानक जब उन्हें अपने अन्दर की सोई हुई शक्तियों का ज्ञान हुआ, वे साधारण मानव से असाधारण बन गए। स्वयं को हीन और अयोग्य समझने वाले कितने ही व्यक्तियों को ज्यों ही अपनी महानता का ज्ञान हुआ है, उनमें एक नई स्फूर्ति का संचार हुआ

है और वे सम्पूर्ण समाज के लिए उदाहरण बन गए हैं। आवश्यकता है उनमें नई स्फूर्ति और सोयी हुई शक्तियों को जागृत करने वाले ऐसे आंचल की जो उन सोयी हुई आत्माओं को जगा दे।

अपने वर्तमान जीवन से हमारा असन्तोष यही दर्शाता है कि हमने अभी तक अपनी सभी शक्तियों का प्रयोग नहीं किया है। अन्तप्रेरणा हमें आभास कराती है कि हमारे भीतर एक प्रतिभावान् महान् व्यक्तित्व है, जिसे हमने अभी तक जाना नहीं है। हम उसके लिए तब तक संघर्ष करते रहेंगे, जब तक कि हमें जीवन में सन्तुष्टि प्राप्त न हो जाये। अंतप्रेरणा हमें बताती है, इस साधारण जीवन में भी महानता छिपी हुई है। हमें उस छिपी हुई प्रेरणा को बाहर लाना चाहिए और उसका उपयोग करना चाहिए। हम जो कुछ आज हैं, वह ईश्वर की महान् शक्ति का अंश है। यह छोटा-सा अंश हमें भविष्य के महान् जीवन का संदेश देता है।

सच तो यह है कि हमारा आज का वर्तमान जीवन आने वाले महान् जीवन की भविष्यवाणी है। वही हमारे जीवन का लक्ष्य है—उसे हम प्राप्त कर उसका उपभोग करेंगे, हम तब तक विश्राम नहीं करेंगे जब तक कि उस महानता को प्राप्त न कर लें। अपनी अन्तक़रण की छिपी शक्तियों का ज्ञान होने पर मनुष्य में कार्यक्षमता का विकास होता है और थोड़ी-सी उन्नति होने पर साधारण-सा कर्मचारी भी अपनी शक्तियों से कई गुना अधिक कार्य करने में समर्थ हो जाता है।

,शक्ति का यह द्वार जब तक बन्द रहता है, तब तक महानता उसमें छिपी रहती है। ठीक उसी तरह, जिस तरह उस सिंह के बच्चे के भीतर छिपा हुआ शेर जिसे भेड़ उठा ले गई थी और वह स्वयं को भेड़ ही समझता था। एक बार जंगल में एक शेर का बच्चा अकेला ही खेल रहा था। उसकी माँ सो रही थी। खेलते-खेलते वह दूर जंगल में निकल गया। वह ऐसी जगह आ गया, जिसे उसने पहले कभी देखा था। अपने चारों ओर फैली प्राकृतिक सुन्दरता को देखने में वह इतना मग्न था कि उसे लौटकर अपनी माँ तक जाने का रास्ता ही याद नहीं रहा।

उस घने जंगल में वह अकेला इधर-उधर भटकता हुआ "माँ! माँ!" पुकार रहा था। तभी उधर से एक भेड़ गुजरी, जिसके अपने बच्चे कई दिन पूर्व मर गये थे। जब उसने उस शेर के बच्चे को "माँ! माँ!" पुकाराते सुना तो उसका हृदय ममता से उमड़ पड़ा। शेर के बच्चे को वह भेड़ अपने घर ले आई। भेड़ उसे अपने बच्चे की ही तरह प्यार से पालती रही। इसी तरह काफी दिन बीत गए।

अब वह शेर का बच्चा इतना बड़ा हो गया था कि कई बार तो भेड़ उसे

देखकर भय से सहम जाती। उस जंगल में अचानक कहीं से एक शेर आ गया। सामने की ऊँची पहाड़ी पर खड़ा होकर वह दहाड़ने लगा। उसकी भयानक गर्जना सुनकर भेड़ तो थर-थर काँपने लगी और भय से उसका शरीर सुन्न हो गया लेकिन उस शेर की गर्जना की ध्वनि जैसे ही शेर के बच्चे के कानों में पड़ी, उसके हृदय में विचित्र से भाव उमड़ने लगे। उस भेड़ द्वारा पालित शेर के बच्चे के हृदय में भावनाओं का ऐसा वेग उमड़ा कि वह भी अपने पूरे जोर से दहाड़ने लगा। फिर अपनी भेड़ माँ को आखिरी बार शोकपूर्ण मुद्रा में देखता हुआ छलांग लगाकर शेर के पास पहुँच गया।

सिंह की दहाड़ ने उसके प्राकृतिक स्वभाव को जागृत कर दिया था, जो आज तक सुप्तप्रायः था। पहले वह कुत्ते की आवाज से भी डर जाया करता था। वह भेड़ों में रहकर स्वयं को भी उनमें से एक समझता था। उसके मन में भी कभी यह बात नहीं आई थी कि भेड़ों से अलग भी उसका कोई अस्तित्व है। जब तक अपने को भेड़ ही समझता रहा उसमें बल भी भेड़ जितना ही बना रहा। उसके भीतर का शेर सोया रहा, पर आज वह सत्य को जान गया कि कुत्ता ही क्या, जंगल के सभी जीव-जन्तुओं को वह अपनी एक ही दहाड़ से दहला सकता है।

अब उसके भीतर का सिंह जो सोया पड़ा था, जाग गया। अब वह सिर्फ सिंह को ही अपने बराबर समझता और किसी अन्य को नहीं। सिंह की दहाड़ सुनने से पूर्व यदि यह बात उससे कही जाती तो वह यही कहता कि—"मैं तो भेड़ हूँ! भला मैं सिंह से कैसे बराबरी कर सकता हूँ?"

अब उसके अन्दर का छिपा हुआ सिंह उजागर हो गया था। अब वह अपने बराबर किसी दूसरे को कैसे समझ सकता था! अब तो उसकी शक्ति कई गुना ज्यादा बढ़ गई थी। अब उसे भेड़ का जीवन कैसे अच्छा लग सकता था। अब तो उसे जंगल का स्वतन्त्र वातावरण ही अच्छा लग सकता था। इसीलिए वह छलांग लगाता हुआ जंगल में विलीन हो गया—वह वनराज जो था।

प्रत्येक मनुष्य के अन्दर भी उसका तेज और विशिष्टता सुप्तावस्था में होती है। अवसर पाते ही वह प्रस्फुटित हो जाती है। आवश्यकता है उस अवसर की, जो उसके अन्दर की गहराइयों से उसकी छिपी शक्तियों को बाहर ला सके। फिर वह अपने को हीनावस्था में स्वीकार नहीं कर सकता।

अपनी महानता का बोध होते ही वह साधारण जीवन जीने से सन्तोष नहीं करेगा बल्कि प्रगति के लिए आगे और आगे बढ़ेगा। कितने ही ऐसे युवक और युवतियां हैं, जिन्हें अभी तक अपनी महानता का ज्ञान नहीं है। आज जो फटे-पुराने चिथड़ों में लिपटे अनेक साधारण बालक गन्दी बस्तियों

में जी रहे हैं—कौन कह सकता है—किस बालक के अन्दर कोई महापुरुष नहीं छिपा हुआ है? कितने ही साधारण जीवन जीने वाले लोगों को जीवन की ऊँचाइयों तक जाते देखा है। तब कैसे कहा जा सकता है कि होटलों या दफ्तरों में साधारण काम पर लगे हुए मामूली लोग भविष्य में कितने महान् बनेंगे?

तुम उठो! अपने जीवन की योजना बनाओ ताकि तुम्हारी सोयी हुई महान् प्रतिभा और शक्ति जो अब तक व्यर्थ पड़ी हुई है, जाग उठे। तुम्हारी अन्तप्रेरणा तुम्हें यह ज्ञान कराती है और कभी-कभी तुम स्वयं भी उनका अनुभव करते हो। अपने भीतर के महान् व्यक्तित्व को जगाने का प्रयत्न करो। कोई भी व्यापारी इस तरह का व्यापार करना नहीं चाहेगा, जिसमें लगे धन का न तो लाभ मिले और न ही उसकी पूँजी का सूद। क्या तुम जानते हो कि तुमने ऐसे ही व्यापार में अपनी पूँजी लगा दी है? जिस प्रकार बैंक में काफी धनराशि जमा होने पर भी कोई व्यक्ति देनदारों से यह कहे कि मैं अदायगी नहीं कर सकता, लिया हुआ उधार देने में असमर्थता व्यक्त करे, ऐसे व्यक्ति को क्या कहोगे?

सोचो! तुम्हारी दशा उससे भी ज्यादा बद्तर है, तुम्हारे पास भी योग्यताओं की सम्पत्ति बैंक में रखे धन के सामान बेकार पड़ी हुई है। तुम अपना सारा जीवन व्यर्थ ही अभाव में गुजार रहे हो। तुम गरीब नहीं हो। तुम्हारे पास तो प्रतिभाओं का भण्डार है। अपनी महान् शक्ति और प्रतिभाओं को समझों।

जिस तरह उस शेर के बच्चे ने जंगल से आती सिंह की दहाड़ को सुनकर यह जान लिया कि वह भेड़ों में से नहीं है, जंगल का राजा सिंह है, उसी प्रकार तुम भी अपनी आत्मा की शक्तियों को समझो। जिस दिन तुम अपनी सोयी शक्तियों को जान जाओगे, तब तुम भी साधारण मनुष्य नहीं रह जाओगे।

आज के नये दर्शन ने मनुष्य की इन्हीं सोयी हुई शक्तियों को जगाने का महान् कार्य अपने हाथ में लिया है। उस विचार-दर्शन से मनुष्य नया जीवन अपना लेता है। तब उस पहले के ही मनुष्य में हीनता के सभी भाव खत्म-हो जाते हैं और वह अपने आत्मविश्वास के साथ जीवन को उन्नति की ओर ले जाता है। नया दर्शन हमारे भीतर की उस अज्ञात शक्ति को जगा देता है, जो अभी तक सोयी पड़ी थी। जिस तरह कोलम्बस ने उस भूमि को खोज निकाला जिसका हमें ज्ञान नहीं था। भौतिक और रसायन विज्ञान के वही नियम अब भी लागू हैं जो हजारों साल पहले थे, उनमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ है लेकिन ऐसे कई वैज्ञानिक हैं जिन्होंने नये-नये आविष्कार करने में असाधारण सफलता प्राप्त की है।

कई सालों पहले जो सामग्री न्यूटन के पास थी—एडीसन के पास भी प्रायः वही सामग्री थी—तो भी एडीसन कितने ही नये आविष्कार करने में सफल हुआ। वर्षों पहले के मानव का जो स्वभाव था, आज भी वही है, पर आज वह पहले से कितनी अधिक प्रगति कर गया है। संसार में ऐसे कितने ही व्यक्ति हैं जो अपने जीवन को ऊँचा उठाना चाहते हैं, कुछ करना चाहते हैं। लेकिन उन्हें इस बात की प्रतीक्षा है कि किसी दिव्या शक्ति से वे जीवन की महानता को प्राप्त कर लेंगे। वे जीवन-भर उस चमत्कार की प्रतीक्षा करते रहते हैं, जो उनकी सभी आकांक्षाओं को किसी जादू की छड़ी से ऊँचा उठा दे और उनकी आत्मा की प्यास बुझा दे।

यदि आप भी किसी ऐसे ही चमत्कार ही प्रतीक्षा कर रहे हैं, जो आपको इस प्यास से तृप्त कर दे—तो नये जीवन दर्शन रूपी कलकल करते जलाशय के तट पर आकर अमृत का पान कर अपनी युगों की प्यासी आत्मा को तृप्त कर लो। नया दर्शन हमारे भीतर की उस अज्ञात शक्ति को जगा देता है, जो सदा प्रतीक्षा में सोयी रहती है।

हमारे इस तुच्छ जीवन में भी महानता छिपी पड़ी है, जब तक हम उस महानता को प्राप्त नहीं कर लेते, हम आराम नहीं करेंगे। हम जो कुछ आज हैं वह ईश्वर का एक अंश है। यह छोटा-सा अंश हमें आने वाले कल में महान् जीवन का सन्देश देता है। हमारा जीवन लक्ष्य अपनी उस महानता को पाना है। मनुष्य को जब यह ज्ञात हो जाता है कि वह ईश्वर का ही अंश है और इस सृष्टिकार से उसका अटूट सम्बन्ध है, तो वह अलौकिक शक्ति का अनुभव करता है। उसे लगता है कि उसकी तमाम दुर्बलता समाप्त हो गई है। उसके शरीर और आत्मा में ईश्वर की महान् शक्ति विद्यमान् है।

वह जिस कार्य को बनाने की योजना बना रहा है, वह अवश्य सफल होगी, क्योंकि ईश्वर ही उसकी रक्षा करेगा। जिन लोगों ने अपने जीवन की महानता और ईश्वर से अपने अटूट सम्बन्ध को समझ लिया है और उच्च जीवन और आदर्श पा लिए हैं, उन्हीं लोगों के आदर्श की संसार को जरूरत है। संसार के वकील, डॉक्टर या राजनीतिज्ञों की आवश्यकता नहीं है। आवश्यकता है प्रेरणा देने वाले महापुरुषों के आदर्श की, विश्व में आज बड़े-बड़े व्यापारी और मिल-मालिक तो बहुत हैं लेकिन आवश्यकता है लिंकन जैसे महामानव की।

अपने अन्दर की प्रसुप्त शक्तियों को जाग्रत करो। महत्वपूर्ण यह नहीं है जो तुम आज हो बल्कि वह है जो कल तुम बन सकते हो।

ग्रीक देश के विशाल डैलफिन मन्दिर के द्वार पर अंकित हैं, अमर शब्द—"अपने को पहचानो"—उस देश के साथ बुद्धिमान् महापुरुषों के ज्ञान का सार है।

सचमुच ही अपने को जाने बिना हम विश्व को नहीं जान सकते। अपने को जानना और अन्तर में बसे ईश्वर रूप को पहचानना—सफल जीवन का यही मूलमंत्र है।

इमर्सन ने कहा है कि—"बहुत कम लोग मृत्यु से पहले अपने-आपको पहचान पाते हैं। कई बार तो अत्यन्त बलवान् व्यक्ति भी अपनी शक्तियों से अनभिज्ञ रहता है। बहुत कम व्यक्ति अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियों को प्रगट कर पाते हैं।"

बाकी तो उन्हें अपने साथ ही लिए इस संसार से चले जाते हैं। हममें से कितने लोग तो ईश्वर के अमर सन्देश को दूसरों तक पहुँचाए बिना ही मर जाते हैं।

यह बात कितनी अविश्वसनीय लगती है कि आप स्वयं को नहीं जानते लेकिन यह सच है कि आप स्वयं से अनजान हैं। संसार में ऐसे लोगों की कमी नहीं है, जो अपनी अद्‌भुत शक्तियों से अनजान हैं। जब तक कोलम्बस ने पश्चिमी प्रदेश की जानकारी नहीं दी, तब तक देशी अमेरिकन उसके बारे में अनजान ही थे। अपने को जानना अपने ईश्वर को जानना ही है। नया जीवन-दर्शन हमें इस बात की जानकारी कराता है। उसके बताये मार्ग पर चलकर हम अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियों का ज्ञान कराकर साधारण से महामानव बनने के द्वार खोलते हैं। उसकी दी हुई आत्मदर्शन की किरण मानव कल्याण के लिए अनुपम और प्रेरणा स्रोत है। कहते हैं, जब से भगवान् ने मानव की रचना की तब उसे सभी गुणों से सम्पन्न कर दिया ताकि वह संसार में सुख से जीवन का आनन्द ले सके लेकिन जब देवदूत मानव को पूर्ण सन्तोष का वरदान देने लगा, तो भगवान् ने उसे रोक दिया और कहा—"नहीं, यदि तुम मनुष्य को पूर्ण सन्तोष का वरदान दे दोगे, तो उसकी खोजपूर्ण जीवन की सारी खुशियां ही समाप्त हो जयेंगी।"

हमारे इस तुच्छ जीवन में भी महानता छिपी पड़ी है। जब तक हम उस महानता को प्राप्त नहीं कर लेते, हम आराम नहीं करेंगे। हम जो कुछ आज हैं, वह ईश्वर का एक अंश है। यह छोटा-सा अंश हमें आने वाले कल के महान् जीवन का सन्देश देता है। हमारा जीवन-लक्ष्य अपनी उस महानता को पाना है—मनुष्य को जब यह ज्ञात हो जाता है कि वह ईश्वर का ही अंश है।

आदि-मानव से सभ्य-मानव तक की प्रगति उसके संघर्षों और नई-नई खोज करने की कहानी है। इस प्रगति में मानव ने ऐसी शक्तियों का विकास किया है, जिसकी आदि-मानव कल्पना भी नहीं कर सकता था।

आज का मानव नित्य नई खोज करता हुआ प्रगति पथ पर ही है क्योंकि

उसे पूर्ण सन्तोष नहीं हुआ है। उसका लक्ष्य महान् है और वह सदा और आगे बढ़ता जाता है। ईश्वर द्वारा पूर्ण सन्तोष का वरदान देने से देवदूत को मना करना कितना सार्थक सिद्ध हुआ है। महत्वपूर्ण यह नहीं है, जो आज आप कर रहे हैं बल्कि महत्व उसका है, जिसे आप भविष्य में करने जा रहे हैं। सम्भव है किन्हीं बाधाओं की वजह से आपका विकास पूरी तरह न हो पाया हो, अन्दर की उसी शक्ति को जगाने की आवश्यकता है, जिससे आप अभी तक अनजान हैं।

इमर्सन ने आत्मविश्वास विषय पर एक लेख लिखा है, जिसमें उसने बताया है कि हम स्वयं अपनी सफलता की सीमाएं बनाते हैं। एक उदाहरण के माध्यम से उसने बताया है कि—कोई शराबी नशे के कारण अधमरी हालत में नाली से उठकर एक ड्यूक के घर चला गया। वहाँ उसे नहला कर साफ-सुथरे कपड़े पहना दिए गए और ड्यूक के बिस्तर पर ही सुला दिया गया। उसके जागने पर सभी ने उससे इस तरह का व्यवहार किया मानो वह ड्यूक ही हो।

और सचमुच उसे भी इस बात का विश्वास हो गया कि वह ड्यूक ही है। मनुष्य भी उस शराबी की तरह अपने मूल रूप को भुलाकर भटकता रहता है। अचानक किसी घटना विशेष से जब वह अपने-आपको जान लेता है, तो फिर उसका जीवन एक ड्यूक की भाँति उन्नत हो जाता है। वह क्षण जीवन का सबसे मूल्यवान् क्षण होता है, जब मनुष्य को उसकी महानता का ज्ञान हो जाता है। जीवन में आया यही अवसर या घटना उसे अपनी विशेषताओं की झलक दिखाता है, ऐसे ही अवसर उसकी सोयी हुई शक्ति और ईश्वरत्व का जगा देते हैं। संसार रंगमंच की तरह है, जिस पर जीवन का नाटक खेला जा रहा है। बहुत से मनुष्य यह नहीं समझ पाते कि इस नाटक में हमें अपनी भूमिका कितने महत्वपूर्ण ढंग से निभानी चाहिए। उन्हें नहीं मालूम कि जीवन के इस नाटक में उन्हें एक महत्वपूर्णा भूमिका निभानी है। जीवन के विशाल रेगिस्तान को कहीं-कहीं कुछ मेहनती लोगों ने हरा-भरा बनाया है। शेष सब बेकार बंजर पड़ा है।

आज के अधिकांश नौजवानों को अपने बारे में अपनी जीवन की योजनाओं के बारे में ज्ञान नहीं है, उन्हें क्या करना है; उनकी शक्तियां क्या हैं ? विडम्बना तो यह है कि हमारे विद्यालय भी उन्हें इसको समझाने में मदद नहीं करते। कुछ लोग अधूरे विश्वास के साथ काम करते हैं और किसी कठिनाई के आ जाने पर हताश् हो जाते हैं। अधूरे विश्वास के साथ काम भी अधूरा ही रह जाता है। ऐसे लोग दलील यह देते हैं कि—यदि उन्हें मालूम होता कि वे सफल हो सकते हैं, तो चाहे कितनी भी रुकावटें आ जातीं अथवा कितना ही

समय लग जाता वे भी रूजवेल्ट या मार्शल की तरह सफलता पा लेते लेकिन मैं दलील देने वाले लोगों से पूछता हूँ कि इस बात का उन्हें कैसे पता चल सकता है. जब तक वे अपने अन्दर के सोये हुए विश्वास और शक्तियों के बारे में न जान लें।

आपकी योग्यता तो आपके अन्दर ही मौजूद है। यदि आपने उन शक्तियों को आजमाया ही नहीं है, तो उनके बारे में आप निश्चय ही क्या कर सकते हैं। हो सकता है, जिसकी सफलता की मिसाल आप दूसरों को देते हैं, आपके अन्दर ही मौजूद हो।

दूसरों की योग्यता देखने में समय बरवाद करने में तो अपना ही अमूल्य समय नष्ट होता है। अपने अन्दर की छिपी शक्तियों को, योग्यताओं को क्यों नहीं बाहर प्रकाश में लाते।

सम्भव है जिसकी आप सफलता की वात करते हैं। उनसे भी अधिक महान् बनने की सभी योग्यतायें आपमें विद्यमान हों। अभी तक आपने अपने को पहचाना ही कहाँ है।

जीवन में असाधारण सफलता पाने वाले कुछ ऐसी भी लोग हैं, जिन्होंने अपने जीवन में घटी किन्हीं विशेष घटनाओं से किसी विपत्ति में फंसकर उससे निकलने के लिए पूरे मनायोग से संघर्ष करने में अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियों को जान लिया है। यदि उनके जीवन में कोई घटना विशेष न घटती तो सम्भव था कि उन्हें अपनी महानताओं का बोध न होता। यदि किसी नौजवान लेखक की प्रथम रचना ही प्रकाशित हो जाये तो वह एक अच्छा लेखक सिद्ध होगा, इसमें शंका है। जब किसी तरुण लेखक की प्रथम रचना को प्रकाशक धन्यवाद के साथ वापस कर देता है और वह लेखक अपने प्रयास को जारी रखता है तो निश्चय ही वह एक महान् लेखक सिद्ध होता है, क्योंकि तब वह अपने पूरे विश्वास और संघर्ष से लेखन-कार्य को करता है। कई बार जब मनुष्य को इस बात का विश्वास हो जाता है कि कोई बाहरी शक्ति उसकी सहायता को नहीं आयेगी, तब उसे स्वयं ही संघर्ष करना है। ऐसी स्थिति में आदमी के अन्दर एक बड़ा आत्मविश्वास जाग्रत होता है और उसकी सोयी हुई शक्तियां जाग्रत हो जाती हैं, लेकिन ऐसा तभी होता है, जब उसके जीवन में जबरदस्त तूफान उद्वेलित हुआ हो। सच तो यह है कि निराशा के काले बादलों के पार उसे उसकी आशा ही प्रकाशित करती है और असफलता-सफलता में बदल जाती है। जार्ज बनार्ड शा के साथ यही हुआ और वह अंततः महान् लेखक बन गये।

कुछ पौधे ऐसे होते हैं, जब तक उनकी पत्तियों को अच्छी तरह मसला न जाये सुगन्धि नहीं देते। उसी प्रकार कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिनके जीवन

में जब तक कोई भयानक तूफान नहीं आता, तब तक उन्हें अपनी शक्तियों का पता नहीं चलता। आधे से अधिक जीवन वे यों ही व्यतीत कर देते हैं। जब उनके जीवन में अचानक कोई विपत्ति का तूफान आ जाता है, तब उनकी शक्तियों के द्वार खुल जाते हैं, जिसकी उन्हें पहले से कोई जानकारी नहीं होती। कोई नहीं जानता था कि जीवन के कई मोड़ों पर असफल रहने वाला अलीसस ग्रांट एक असाधारण सेनापति भी हो सकता है। 'वेस्ट पाइन्ट' में बी० ए० तक शिक्षा प्राप्त कर वह एक साधारण युवक ही था और जीवन के चालीस वर्षों तक ग्रांट को उसके परिवार के सदस्यों के अलावा कोई नहीं जानता था।

बत्तीस वर्ष की आयु में उसे अपनी अयोग्यता के कारण ही नौकरी से हाथ धोना पड़ा। उसके बाद वह कस्टम हाऊस में काम करने लगा। वहाँ से निकाले जाने के बाद वह स्टोरकीपर और फिर टर्नर बना, पर उसे कहीं भी सफलता नहीं मिली।

उन्हीं दिनों अमेरिका में गृह-युद्ध अपनी चरम सीमा पर जा पहुँचा था। ग्रांट के भीतर का महान् सेनापति जाग उठा और उसने असाधारण सफलता प्राप्त कर सारे विश्व को चकित कर दिया। किसी ने कल्पना भी नहीं की थी कि एक साधारण सैनिक के भीतर एक असाधारण सेनापति छिपा हुआ है।

स्वयं ग्रांट को भी इसकी कल्पना नहीं रही होगी कि वह इतनी शक्तियों का स्वामी है। जीवन के उन्तालीस वर्षों तक ग्रांट की कल्पना भी नहीं थी कि वह अमेरिकी गृह-युद्ध का महान् सेनापति बनेगा। अमेरिका के गृह-युद्ध ने न केवल अब्राहम लिंकन जैसा महान् राष्ट्रपति दिया, बल्कि अलीसस ग्रांट जैसा असाधारण सेनापति भी। जीवन में असाधारण सफलता पाने वाले लोग किसी विशेष घटना, विपत्ति अथवा किसी प्रेरणादायक पुस्तक से प्रेरणा प्राप्त कर ऐसा कर दिखाते हैं, जिसकी कल्पना स्वयं उन्हें नहीं होती। ऐसे सफल व्यक्तियों की सफलता के अनुभव आज के नवयुवकों में नई चेतना का संचार कर महत्वपूर्ण मार्गदर्शक का कार्य करते हैं।

ऐसा व्यक्ति जो इस तरह के प्रेरणादायक संस्मरण लिपिबद्ध पुस्तक लिखने का कार्य करता है, वह मानव-मात्र के लिए बहुत बड़ा उपकार करता है। फ्रैंक क्रैन का कहना है—"गुरू वे ही महान् होते हैं, जो ऐसा मार्गदर्शन देते हैं कि मनुष्य सवयं अपने-आपको पहचान सके।" हमारे व्यक्तित्व का सही विकास तभी सम्भव है, जब हम बाहरी सहायता के बिना सफलता प्राप्त करते हैं। कुछ लोग बाहरी सहायता से सफलता तो पा लेते हैं, लेकिन बाहरी मदद मिलना बन्द हो जाने की हालत में असहाय हो जाते हैं और अपनी असफलता के लिए किसी अन्य को दोषी ठहराने की कोशिश करते हैं। उनकी सदा यही शिकायत रहती है कि उन्हें सफलता की राह में कोई सहायता देने वाला नहीं

मिला।

वह यह जान पाते कि मनुष्य का सच्चा साथी उसकी योग्यता, साहस और उसके अन्दर की शक्तियां हैं जो हमेशा हर स्थिति में संघर्ष करने में उसका साथ देती हैं। जब हम स्वयं कठिनाइयों और संकटों से जूझते हुए सफलता हासिल करते हैं, तभी सही मायने में हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है। एक बार किसी महिला ने अपने पति को रोटी के स्वादिष्ट न होने का कारण बताते हुए कहा—"इस रोटी में अच्छी रोटी के तमाम गुण मौजूद हैं तो भी इसके खाने में इसलिए स्वाद नहीं आता क्योंकि इसको पकाते समय यह फूल नहीं सकी। प्रत्येक व्यक्ति में कोई स्वाभाविक गुण विद्यमान् रहता है, जिसे उचित अवसर न मिलने के कारण वह प्रगट नहीं कर पाता।"

कल्पना करो—यदि किसी युवक के हृदय की गहराइयों में संगीत के प्रति गहरा लगाव है और वह शहर से दूर किसी गाँव में खेती करने का काम करता है, जहाँ उसे न तो किसी संगीत सभा में जाने का अवसर मिलता है और न किसी संगीतकार का सम्पर्क।

अचानक उसे शहर जाना पड़े और वह ऐसी संगीत सभा में जाता है या सिनेमा में संगीत का आनन्द लेता है, तब उसके अन्दर का संगीत प्रेमी जाग उठता है। उसके हृदय में एक अपूर्व उल्लास भर जाता है और उसमें एक नया युवक जन्म लेता है। अपने स्वभाव के अनुकूल अवसर के मिलते ही उसका जीवन का लक्ष्य ही संगीत हो जाता है। हमेशा ऐसे अवसर की तलाश में रहना चाहिए जो आपके स्वाभाविक गुणों को प्रकाश में ला सके। उन तमाम युवकों पर यही बात लागू होती है, जिनमें सभी गुण विद्यमान् हैं। उनमें शक्ति भी है, और योग्यता भी है, अगर कमी है, तो बस 'रोटी के फुलाव की'।

अपने आदर्शों को आकाश की ऊंचाइयों तक ऊंचा उठाने के लिए उत्साह और महत्वाकांक्षा का अभाव है। जिसकी कमी के कारण वे अपनी शक्तियों का विकास नहीं कर पाते। अपने बाप-दादा की सम्पत्ति के विरासत में मिल जाने से कोई व्यक्ति वैभवसम्पन्न नहीं होता, बल्कि सम्पन्न बनने के लिए उसे अपने अन्दर के अपार खजाने को ढूंढना होगा। तभी वह सुखी और सफल बन सकेगा। इसके लिए उसे प्रयत्न करना होगा, क्योंकि ऐसा वैभव कभी विरासत में नहीं मिलता। कौन कह सकता है कि आपके अन्दर एक महान् कलाकार या लेखक बनने की प्रतिभा न हो, शायद न जाने कितना महान् संगीतकार आपके अन्तर में छिपा हुआ हो।

साहस, नेतृत्व, प्रेम, सहानुभूति और न जाने कितने अनमोल गुण आप में विद्यमान् हों कौन कह सकता है ! आपमें सागर के समान अन्तर में योग्यताओं

की अनगिनत खानें छिपी पड़ी हों, जिन्हें आप जानते भी नहीं हैं। अमेरिका के सुप्रीम-कोर्ट के उच्च न्यायाधीश के पद पर पहुँचने वाले सुप्रसिद्ध न्यायाधीश स्वर्गीय मिलर को अपने भविष्य का ज्ञान नहीं था, क्योंकि जीवन की सैंतीस वर्ष की आयु तक वे कानून का एक अक्षर भी नहीं जानते थे, लेकिन अगले दस वर्षों में किसी अलौकिक शक्ति से इतने बड़े पद पर जा पहुँचे। जो व्यक्ति अपने जीवन का पूरी तरह विकास करना चाहते हैं, वे सदा प्रगति के रास्ते पर आगे बढ़ते जाते हैं, वे कभी रास्ते में रुकते नहीं हैं।

अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए वे गतिशील रहते हैं। अगर वे रास्ते में रुकते भी हैं, तो थोड़े समय के लिए व्यर्थ के बोझ को उतार फैंकने के लिए और पुनः अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए और भी तीव्र गति से आगे बढ़ते हैं। इसी तरह प्रयासरत रहकर वे अपनी मंजिल तक जा पहुँचते हैं। अपनी सोयी हुई शक्तियों को यदि आप जगाना चाहते हैं, आप अपने अन्तर की महानता को जानने के इच्छुक हैं तो आपको सदा प्रगति-पथ पर अग्रसर रहना होगा। सदा नये-नये ज्ञान से अपने मस्तिष्क को विकसित करना होगा।

स्वार्थ की भावना को त्याग कर प्रेम और सहिष्णुता को अपनाकर आत्मा की शक्तियों को उन्नत करना होगा। जीवन का पूर्ण विकास करने के लिए प्रेरित करने वाली शक्ति एक किताब से बढ़कर और कुछ नहीं है। आत्मविश्वास के लिए ऐसी उत्साहवर्धक पुस्तक को सदा अपने पास रखना चाहिए।

लगातार प्रेरणा न मिलने पर आदर्श धुंधले पड़ने लगते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि अपनी महानताओं को जानने के लिए ऐसी प्रेरणादायक पुस्तक को अपने पास रखें। जीवन को सफल बनाने के लिये जैसे-जैसे मनुष्य स्वयं अपने-आपको पहचानता जाता है, वैसे ही वैसे विकास करता जाता है। जितना अधिक हम अपनी योग्यता का इस्तेमाल करते हैं, उतनी ही अधिक हमारी शक्तियों का विकास होता है। अपनी प्रगति के लिए यह आवश्यक है कि हम स्वयं को पहचानें। किसी ने ठीक ही कहा है कि—"मनुष्य नहीं चला करते, अपितु विश्वास चला करते हैं। संसार में अगर कोई प्रबल प्रेरणा-शक्ति है, जो किसी व्यक्ति से महान् कार्य करवा लेती है तो वह है—आत्मविश्वास।"

मनुष्य की अपनी शक्तियां और सामर्थ्य तो केवल साधन मात्र हैं। सच्ची शक्ति तो विश्वास से ही आती है, जिसके बल पर मनुष्य असम्भव को भी सम्भव कर दिखाता है।

कई बार तो ऐसा होता है कि शक्तियां और साधन होते हुए भी मनुष्य उनका लाभ उठाने से वंचित ही रह जाता है, क्योंकि उनमें आत्मविश्वास नहीं होता। किसी भी कार्य की सफलता कर्त्ता के आत्मविश्वास पर निर्भर करती है। एडमंड कैपुर ब्रोड्स, विश्व-युद्ध के वीर योद्धाओं के विषय में लिखते

हैं—"जिन युवकों को हमने बिल्कुल साधारण समझा था, युद्ध में उनकी असाधारण वीरता की कहानियां सुनकर सचमुच हमें बड़ा आश्चर्य होता है।" एक ऐसे लड़के का उदाहरण देते हुए वे लिखते हैं कि एक लड़का जो न तो कक्षा में उपस्थित रहता था और न पढ़ने-लिखने में योग्य था। परीक्षा में भी वह बहुत कम पास हुआ करता था। वह बड़ा ढीला-ढाला और अयोग्य विद्यार्थी था। उसने सेना में भर्ती होने का प्रयास किया, किन्तु डॉक्टरी जाँच में वह फेल हो गया। उसने कई बार प्रयास किये किन्तु सेना में भर्ती होने में असफल रहा। कुछ दिनों बाद वह सेना में भर्ती होने में सफल हो गया। यह खबर जब हमने सुनी, तो इस बात से हमने यह सोचा कि कुछ ही दिनों में वह बेचारा अपने शरीर का कोई अंग खोकर अपने घर लौट जायेगा।

जब हमने सुना कि युद्ध के भयंकर मोर्चे पर उसने अदम्य साहस और सूझबूझ का परिचय दिया है तो हमारे आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहा। युद्ध के मोर्चे पर गोलियों की बौछार में उसने एक सैनिक की जान बचायी और जलते हुए बम को उठाकर खाई से बाहर फैंक दिया। निकम्मा और ढीला-ढाला समझा जाने वाला यह वही युवक था, जो कई बार सेना में भर्ती होने के अयोग्य ठहरा दिया गया था। हमें जीवन में अनेक ऐसे युवक मिलते हैं, जो साधारण होते हुए भी असाधारण सफलता प्राप्त कर आश्चर्यचकित कर देते हैं। योग्यता में कम होते हुए भी वे आत्मविश्वास में दूसरों की अपेक्षा कहीं बढ़कर होते हैं। उनकी असाधारण सफलता का यही रहस्य है। असम्भव को सम्भव कर दिखाने वाली शक्ति—विश्वास ही है। कितने दुर्भाग्य की बात है कि हम अपना मूल्य विजय से नहीं पराजय से आंकते हैं।

हम विजय को कोरा स्वप्न ही मान लेते हैं, वास्तविक जीवन का अंग नहीं समझते। हम अपनी शक्ति की अपनी कमजोरी से तुलना करते हैं जबकि ईश्वर ने मनुष्य को भय या निराशा का अभिशाप नहीं दिया बल्कि शक्ति, साहस, प्रेम और स्वास्थ्य का वरदान दिया है। यदि मनुष्य इस वरदान को ठीक से समझ पाता तो आज सम्पूर्ण विश्व में विश्वास का साम्राज्य होता। आत्मविश्वास के द्वार खोलकर ईश्वर-विश्वास मनुष्य को 'ईश्वर' बना देता है। युद्ध-भूमि में विजय पाने के लिए जूझ रहे एक वीर योद्धा के शब्द, जीवन-युद्ध में लड़ने वाले मनुष्य को कितने महत्वपूर्ण और प्रेरणा से भरे हुए हैं—"युद्ध में बन्दूक नहीं बल्कि उसको पकड़ने वाला सैनिक लड़ता है—उस सैनिक का शरीर नहीं, बल्कि उसका हृदय लड़ता है—उसका हृदय भी नहीं अपितु उसमें भरा हुआ आत्मविश्वास ही लड़ता है। किसी भी विजेता के विजयी होने का रहस्य उसके आत्मविश्वास के बल पर निर्भर करता है। विश्वास ही विजय

की कुंजी है। यदि विश्वास नहीं तो विजय भी नहीं।"

विश्व का अद्‌भुत चमत्कार-विश्वास ही है। किसी भी विजेता को देखो, उसकी विजय का रहस्य उसके विजयी होने के अटूट विश्वास में था। हम नहीं जानते कि स्वयं पर विश्वास रखकर हम अजेय हो जाते हैं। फिर संसार में हमारे लिए कुछ भी असम्भव नहीं रह जाता है।

हमारी असफलता का और निराशा का अगर कोई कारण है, तो वह सिर्फ हमारे अन्दर आत्मविश्वास की कमी। यदि विश्वास होगा तो विजय स्वयं आकर पांव चूमेगी। जब भारी अस्त्र-शस्त्रों से लैस 'गठ' का पराक्रमी वीर गीलिथ इजरायली कैम्प में आकर युद्ध की चुनौती देने लगा, तब उस चुनौती को सुनकर इजराइल के लोग इतने भयभीत हो गए कि उससे लड़ने की किसी में हिम्मत ही नहीं रही।

किसी को आगे बढ़ते न देखकर गीलिथ ने पुनः ललकारा, तो डेविड नाम का एक साधारण युवक उससे युद्ध करने के लिए तैयार हो गया। जब वह बड़े-बूढ़े से अनुमति लेकर आगे बढ़ा तो उन्होंने डेविड को अनेक शस्त्र देने चाहे, किन्तु उसने यह कहते हुए शस्त्र लेने से इन्कार कर दिया—"ये शस्त्र मेरे लिए बेकार हैं, क्योंकि इन्हें चलाने का मुझे अभ्यास नहीं है। मैं अपने ही शस्त्रों से लड़ूंगा।" एक कमान और रास्ते से केवल कुछ पत्थर उठाकर अपने साथ लेकर वह युवक उस योद्धा से लड़ने के लिए आगे बढ़ा। उस निहत्थे युवक को आगे बढ़ते हुए देखकर भारी अस्त्र-शस्त्रों से सुसज्जित फिलिस्तीन का वह दैत्यवीर, जोर से गरज उठा—"मेरे सामने तो आओ ताकि मैं तुम्हारी बोटी-बोटी आकाश के पक्षियों को खिला दूं।" निडर होकर उस युवक ने जबाब दिया—"तुम ढाल और तलवार लेकर मेरे सामने आये हो, पर मैं अपने साथ एक अजेय शस्त्र लेकर आया हूँ और वह है—विजेताओं के विजेता इजराइल-ईश्वर का अजेय विश्वास, जिसके बल पर मैं तुम्हें पछाड़ दूंगा।" आत्मविश्वास से भरे हुए उस युवक ने सचमुच आश्चर्य कर दिखाया। डेविड ने एक ही पत्थर उस दैत्य के माथे पर मारकर उसे यमलोक पहुँचा दिया। डेविड ने अपने शत्रु की भाँति बाहरी अस्त्र-शस्त्रों पर भरोसा नहीं किया बल्कि उसने ईश्वर की शक्ति और आत्मविश्वास पर भरोसा किया और उसी आत्मबल से उस भीमकाय योद्धा को पराजित कर. सफलता प्राप्त की।

समाप्त

दुःख और चिंता क्यों?

व्यक्ति के मन में जिन वस्तुओं के प्रति आकर्षण होता है वह उन्हें एक न एक दिन पा ही लेता है। लेकिन यह तभी संभव हो सकता है, जब व्यक्ति निरन्तर उसी के सम्बन्ध में सोच-विचार करता रहे। उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करता रहे और उसके मन में यह दृढ़ धारणा और विश्वास हो कि वह उस वस्तु को पाकर रहेगा।

किसी वस्तु को केवल पाने की कामना करना उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है, जितना महत्त्वपूर्ण है, उसके सम्बन्ध में गम्भीरता से विचार करना। आप आशा, सफलता और सुख-समृद्धि की कामना करेंगे और निरन्तर उन्हीं के सम्बन्ध में सोचते विचारते रहेंगे और उसे प्राप्त करने का प्रयास करते रहेंगे तो एक न एक दिन उसे प्राप्त कर ही लेंगे, यह निश्चित है। उन्नति के द्वार क्या हैं, इसे समझें और जीवन में सफलता पाते जाइए।

राधा पॉकेट बुक्स

A.H.W. HARI SERIES

स्वेट मार्डन विश्व के उन महान् लेखकों में से एक हैं जिन्होंने केवल जीवनोपयोगी साहित्य ही लिखा है. ऐसा साहित्य जो आपके दुखी जीवन को सुखी बना सकता है, जो आपकी खोई हुई खुशियों को वापस ला सकता है, जो आपकी चिन्ताओं को जड़ से उखाड़ सकता है, जो आपको नया जीवन दे सकता है। स्वेट मार्डन की हर कृति महान् है।

आपकी सारी समस्याओं के हल के लिए इस पुस्तक को एक बार अवश्य पढ़ें।